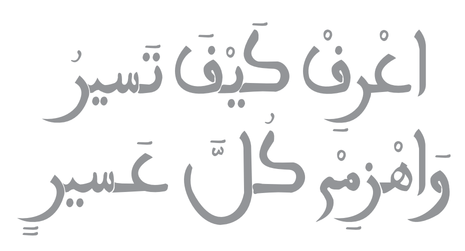
اعْرِفْ كَيْفَ تَسيرُ وَاهْزِمْ كُلَّ عَسيرٍ

أَحْمَد مُحَمَّد شْنيبر الرِّشيدي







أَحْمَد مُحَمَّد شْنيبِر الرِّشيدي





أعرف كيف تسير
واهزم كل عسير

أحمد محمد شنيبر الرشيدي

ح/ احمد محمد الرشيدي ، ١٤٣٦هـ.
فهرسة مكتبة الملك فهد الوطنية أثناء النشر
الراشيدي، احمد محمد
اعرف كيف تسير واهزم كل عسير./ احمد محمد الرشيدي .-
حائل، ١٤٣٦هـ
..ص؛ .. سم
ردمك: ٣-٨٦٥٦-٠١-٦٠٣-٩٧٨
١-السعادة ٢-النجاح ٣-علم النفس الاسلامي أ-العنوان
ديوي ١٣١,٣ ١٤٣٦/٦٦٨١
رقم الإيداع: ١٤٣٦ /٦٦٨١
ردمك: ٣-٨٦٥٦-٠١-٦٠٣-٩٧٨

الطبعة الاولى
1436 هـ - 2015م

دار وجوه للنشر والتوزيع
Wojooh Publishing & Distribution House
www.wojoooh.com
المملكة العربية السعودية - الرياض
الهاتف:4562410 الفاكس:4561675
للتواصل والنشر:
info@wojoooh.com
www.facebook.com /wojoooh
@wojoooh1










إهداء

أهدي هذا الكتاب

لأبي

وأمي

وزوجتي

وأولادي

ولكل من أسدى إلَيَّ معروفاً في الحياة







شكر وتقدير

أتقدم بخالص شكري وتقديري لأخي العزيز مرزوق وأستاذي القدير خالد حمد العبيد والدكتور خالد المشعان وكل من أصدقائي حمدان عوده العنزي وعادل الحربي ومحمد جزاع الشمري وعادل الرشيدي لما قدموه لي من نصائح وتوجيهات ودعم معنوي كان لها الأثر الكبير في ظهور هذا الكتاب.



المقدمة

الحمد لله وحده والصلاة والسلام على من لا نبي بعده

أما بعد: فهذه كلماتي وحروفي أهديها لكل من أتعبته الحياة وواجه صعوبات في التعامل معها وقد خلطت في هذا الكتاب بين ما تعلمته من تجاربي في الحياة وبين تجارب الآخرين وأريد لكل من يقرأ هذا الكتاب أن يعرف بعض المبادئ والمفاهيم البسيطة حول الحياة وكيف يتعامل معها ومع ظروفها والصعوبات التي تواجهه وكذلك التعامل مع الآخرين وغيرها الكثير.

أحمد الرشيدي

أستقبل اقتراحاتكم وملاحظاتكم على:

@Ahmadalrsheedip

ahmadalrsheedi@hotmail.com



الفهرس



إهداء	٥
شكر وتقدير	٦
المقدمة	٧
ما معنى الحياة	١١
قبل أن تتعامل مع الحياة	١٣
توكل على الله	١٧
كن متفائلاً	٢١
الخيرة فيما اختاره الله	٢٥
قدوة	٢٩
العمر محدود	٣١
الطمع	٣٣
ثق بقدراتك وأصدر قراراتك	٣٥
لا تستعجل	٣٧
لا تدع الهم يقتلك ولا الهم يشغلك	٣٩



كيف أرسم(أضع) أهدافي	٤١
فيتامين واو	٤٣
فوائد الألم	٤٥
لا أستطيع	٤٩
فقط أنت تعرف	٥١
فاشل دراسياً ولكن	٥٣
الإصرار	٥٥
سافر في بحور العلم	٥٧
لا تترك التدخين	٥٩
قاتل الفرص والنجاح	٦١
لاتكن إمّعة	٦٣
الناس خوف أم رجاء	٦٥
لاتكن كريماً وأنت بخيل	٦٧
زر غباً تزدد حباً	٦٩
أعرف حدودك	٧١
القناعة والرغبة بتحقيق الأحلام	٧٣
أين أنت من قلوب الناس	٧٥
مناهج كثيرة ومعرفة قليلة	٧٧
ذاكرتي ضعيفة	٧٩
التفكر التأمل	٨١
أيها الموظف	٨٣
حماس	٨٥
خجول	٨٧
الكذب عند الأطفال	٩١
لماذا يغضب الأطفال	٩٥
المراهقة	٩٧




أنا لست بحاجة أحد	١٠١
أبنائي لا يحبوني	١٠٣
عامل الناس بما يرضي ربك	١٠٥
الرزق والأجل	١٠٧
ماذا تحتاج من الدنيا	١٠٩
صلة الرحم	١١١
الصدقة	١١٣
الدعاء	١١٥
فوائد الاستغفار	١١٧
راحة البال	١١٩
الخاتمة	١٢١

واهزم كل عسير

ما معنى الحياة؟

الحياة مزرعة الآخرة
فيها أيام عابرة
وسنين غابرة
مابين سعادة غامرة
وآمال سائرة
وأحزان ظاهرة
وقيود جائرة
وعيون ساهرة
وآلام ثائرة
ودموع متناثرة
أولها مغامرة
وأوسطها المتاجرة
مابين رابحة وخاسرة
وآخرها المغادرة إلى الدار الآخرة.



قبل أن تتعامل مع الحياة




يجب عليك أن تعرف هذه الأمور:

اكتشف ذاتك: لابد لأي شخص أن يتعرف على نفسه قبل كل شيء وأن يعرف قيمته في الحياة وإمكاناته وقدراته وممتلكاته وإنجازاته وماذا تعني له الحياة وماهي أهدافه وغاياته.

ماهي قيمتك في الحياة؟

لأي شخص قيمة ومكانة ووظيفة محددة في الحياة لا يستطيع أي إنسان آخر أن يقوم بها لأن الله لم يخلق الخلق عبثاً ولذلك لابد للإنسان أن يبدأ بمعرفة شيء مهم وهو: لماذا هو موجود في الحياة وإجابة ذلك معروفة وهي: عبادة الله كما قال الله تعالى ﴿وماخلقت الجن والأنس إلا ليعبدون﴾ [الذاريات: ٥٦] وللإنسان مكانة في الحياة وقيمة، فالطبيب والمهندس والمعلم والتاجر وراعي

الغنم والسائق وغيرهم كل له عمل في هذه الحياة ولذلك فالطبيب لايغطي عمل الطيار والعكس، والمهندس لايستطيع تغطية عمل التاجر والتاجر لايستطيع تغطية عمل المهندس وكذلك الأولاد في الأسرة الواحدة كل له عمل يتميز فيه عن غيره فالأب يعتمد على أحد أولاده في بعض الأعمال ولايعتمد عليه في أعمال أخرى لأن له تخصصه في الحياة.

ماذا تملك؟

قال الله تعالى: ﴿وإن تعدوا نعمة الله لا تحصوها إن الإنسان لظلوم كفار﴾ [إبراهيم:٣٤]

لقد أنعم الله علينا بنعم كثيرة لايحصيها أي إنسان فمن أثمن الأشياء التي يملكها الإنسان: نعمة الإسلام والصحة والمال والمسكن والسيارة والملبس وغيرها الكثير فلو عددنا النعم التي في الصحة مثلاً السمع والبصر والعقل والكلام والمشي وسلامة الجسم من الكثير من الأمراض وفي المقابل يوجد ناس كثيرون قد فقدوا نعماً وأنت لديك الكثير من النعم التي تملكها فلديك المال لتشتري بها ماتريد وغيرك لايجد الطعام والملبس فاشكر الله على نعمه فإن فقدت شيئاً من تلك النعم فتذكر أن لديك نعماً كثيرة غيرها فلاتجعل المفقود ينسيك الموجود من النعم فاشكر الله على ما تملك ففي الشكر تزيد النعمة وفي كفرها وجحدانها الخسارة والخذلان قال تعالى﴿وإذ تأذن ربكم لئن شكرتم لأزيدنكم ولئن كفرتم إن عذابي لشديد﴾ [ابراهيم:٧].

ما هي أهدافك وغاياتك في الحياة؟

هل وضعت لك هدفاً محدد في حياتك أم أنك تعيش مع الناس بشكل عشوائي وتتمنى وتتكلم وتشكي إلى الناس أنك لاتملك شيئاً وأنت لم تفعل شيئاً.

يجب أن تحدد أهدافك وأن تعمل من أجلها فإن وضع الأهداف بدون عمل كالذي يكتب على الماء فلا تتكاسل وتشتكي إلى الناس حالك فبدلاً من الوقت الذي تضيعه في الشكوى التي لا فائدة منها فاعمل ولو بأجرة قليلة حتى تحصل على ماتريد مع مرور الوقت.

اكسب ذاتك: بعد أن يكتشف الإنسان نفسه يتبقى عليه أن يكسبها ويجعلها تسير وفقاً لمصلحته وهذا الأمر لايمكن أن يتحقق إلا أن **ترك أمرين هما:**

- اتباع هوى النفس
- ومجاملة الناس في كل شيء

إذا أطاع الإنسان نفسه فلن يصل إلى مايريد ولكن يعطيها حقها من الراحة و لايجعلها تتحكم به في كل شيء في حياته لأنه إذا أطاعها فسوف يضيع وقته وماله فيما لاينفعه وبعد مرور السنين سيندم على مافعل.

لكل إنسان وجهة نظر ورأي في الحياة وليس كل نصيحة توجه إليك صحيحة فالذي أعطاك النصيحة يبني على ظاهر الشيء ولذلك





لا تجامل كل من نصحك وإن كان أعز الإخوان والأصدقاء فأنت من يتحمل عواقب إصدار قرارك في أمورك كلها لأنك أنت الذي تعرف مصلحتك وهذا لايمنعك من استشارة الناس ولذا خذ ماينفعك واترك ما لاينفعك.





توكل على الله




التوكل يكون بالثقة بما عند الله واليأس عما في أيدي الناس. خلق الله الإنسان وكتب له رزقه وما سيكون له في الحياة من أحداث وظروف وصعوبات تواجهه وجعل لكل داء دواء ولكل مشكلة حلاً وجعل بعد الهم فرجاً وبعد العسر يسراً.

الله هو المتصرف في الخلق وهو الذي يعلم كل شيء عن حياتهم ظاهرها وباطنها ولذلك يجب على الإنسان أن يعتمد على الله في جميع شؤونه وأن يفوض الأمر إليه وألاّ يغتر بقدراته العقلية وقوته الجسمانية لأن هذه القدرات ليس لها حول ولا قوة إلا بالله ولكن يجب على الإنسان أن يفعل الأسباب ويعتمد على قدراته الذاتية بعد أن يتوكل على الله حق توكله.

لا تعتقد أن فعل الأسباب ينافي التوكل ولكن يجب علينا أن نفعل ما

أمرنا الله به ورسوله وكذلك لاتعتمد على السبب فقط ولكن افعله وتوكل على الله.

عن أنس بن مالك – رضي الله عنه – قال: قال رجل يارسول الله: أعقلها وأتوكل أو أطلقها وأتوكل (يعني الناقة) قال: اعقلها وتوكل.



سافر رجل عن أهله في عمل أو لطلب معيشة وخلال سفره مرضت ابنته وكانت هذه العائلة فقيرة لاتملك مالا تعالج ابنتها به فأخذت أمها تضع الكمادات عليها ثم تذهب وتصلى وتدعو الله أن يشفيها وترجع لابنتها لتضع عليها الكمادات مرةً أخرى وفي وقت متأخر من الليل أذا بشخص يطرق الباب ولا أحد يعلم من ذلك الشخص وفي هذه الأثناء ذهبت الأم وأخبرت جد البنت فذهبوا وسألوا من عند الباب؟ فقال: أنا الطبيب ففتحوا له فقال أين البنت المريضة فأدخلوه إليها وعندما كشف عليها وكتب العلاج خرج ووقف عند الباب ينتظر أن يعطوه أجرته ولكن لم يعطوه شيئاً فقال أين أجرتي؟ فقالت له الأم: ليس لدينا مالاً فغضب الطبيب فقال تتصلون عليَّ في وقت متأخر وتقولون ليس عندكم مال فقالت الأم: نحن لم نتصل عليك وليس لدينا هاتف أصلاً فقال أليس هذا بيت فلان فقالت: لا! إنه ذاك فسكت قليلاً ثم قال: والله ماأخرجني إليكم إلا قدر الله فذهب وأحضر لهم الدواء وأعطاهم مصروفاً، فسبحان من جعله يأتي إليهم من دون طلب فهذه المرأة فوضت أمرها إلى من خلقها فسخر لها من يقضى لها حاجتها وهي في بيتها فمن توكل على الله كفاه ويسر له أمره.



قال تعالى: ﴿وتوكل على العزيز الرحيم* الذي يراك حين تقوم* وتقلبك في الساجدين* إنه هو السميع العليم﴾. [الشعراء:٢١٧]

فوائد التوكل على الله

1. النصر قال الله تعالى ﴿إن ينصركم الله فلا غالب لكم وإن يخذلكم فمن ذا الذي ينصركم من بعده﴾ [آل عمران :١٦١]

2. الحفظ من الشيطان قال تعالى: ﴿إنه ليس له سلطان على الذين آمنوا وعلى ربهم يتوكلون﴾ [النحل:٩٩]

3. الرزق قال الرسول ﷺ (لو أنكم توكلتم على الله حق توكله لرزقكم كما يرزق الطير تغدو خماصا وتروح بطانا).



4. كفاية الله وحمايته ورعايته لمن توكل عليه قال تعالى: ﴿ومن يتوكل على الله فهو حسبه﴾[الطلاق:٣] وقال تعالى ﴿وتوكل على الله وكفى بالله وكيلا﴾. [الاحزاب:٣]

5. محبة الله لمن توكل عليه قال تعالى ﴿إن الله يحب المتوكلين﴾. [آل عمران:١٥٩]








واهزم كل عسير

كن متفائلاً




ما أجمل أن يكون الإنسان متفائلاً بالخير والنجاح والفلاح محيطاً حياته بالأفكار الإيجابية من كل جهة وقوده التفاؤل وعوينه الصبر بعيداً عن كل الأفكار التشاؤمية التي تؤثر على العقل وتجعل الإنسان ضعيف الإرادة خائر القوى.

التفاؤل طريق السعادة بحيث إنه حسن ظن بالله وكذلك هو زراعة للأفكار الإيجابية في العقل وهذه الأفكار الايجابية تعطي قوة ودافعا للعمل والبعد عن الكسل وكان الرسول ﷺ يعجبه الفأل.

التفاؤل كلمة صغيرة في معناها كبيرةً في مبناها وقد صنف العلماء آلآف الكتب والمجلدات بمواضيع كثيرة وآراء مختلفة حول التفاؤل ولكن كل عالم يأت بتسمية كلها تصب في معنى التفاؤل

فمنهم مَن تكلم عن التفكير الإيجابي وآخرين عن العقل الباطن

وغيرها الكثير.

إن التفاؤل يجعل الشخص ينظر للحسنات قبل السيئات وللإيجابيات قبل السلبيات فهذا الأمر تتمثل فيه قصة رجل ضل عن الطريق ووجد خيمة فيها رجلٌ مشلول ويردد الحمد لله الذي فضلني على كثير ممن خلق تفضيلاً فاستغرب ذلك الرجل من حاله فدخل عليه وسلم عليه فسأله: بماذا فضّله الله على الناس؟ فقال أليس لدي لسان أذكر الله فيه وأطلب به حاجتي وكثيرٌ من الناس لايستطيعون الكلام فقال: نعم فقال: الحمدلله الذي فضّلني على كثير من عباده تفضيلاً فقال: أليس لدي سمعاً أسمع به وبصراً أرى به فقال نعم فقال الحمد لله الذي فضّلني على كثيرٍ من عباده تفضيلاً فقال: ألست مسلماً أعبد الله وكثير من الناس يعبدون الصلبان والأوثان؟ فقال: نعم فقال: الحمد لله الذي فضلني على كثيرٍ من عباده تفضيلاً ثم طلب منه أن يبحث عن ابنه الذي ذهب ليبحث له عن لقمة العيش ولم يرجع فذهب ذلك الرجل وبحث عنه ووجده قد أكلته الوحوش فقال في نفسه كيف أخبره بالأمر فتذكرت قصة أيوب وذهب إليه فقلت له: أفضل أنت أم أيوب عليه السلام؟ فقال: أيوب أفضل مني ثم قلت له: أعظم مصيبتك أو مصيبة أيوب؟ فقال: مصيبة أيوب فقلت له: عظّم الله أجرك في ابنك فقال: لاحول ولا قوة إلا بالله فإنا لله وإنا إليه راجعون فمات فذهبت وبحثت عن أحد يساعدني فوجدت أناساً فلما رأوه قالوا هذا أبو قلابة فحزنوا ودعوا له بالرحمة فسألتهم عن حاله




فقالوا أتى أهله مرضاً فماتوا جميعا ولم يبقَ منهم إلا ابنه الذي وجدته ميتاً فماذا كانت ظروف هذا الرجل وماذا كانت نظرته للحياة لقد نظر للنعم التي يمتلكها ولم يلتفت للمفقود مع أن مصيبته كانت عظيمة فكان متفائلاً محسناً الظن بربه.

المتفائل لاينزعج إذا لم تأتِ له الحياة كما يريد فهو إنسان يرى أن الفرص قادمة ويبحث عنها ويسعى حتى يجدها وأما المتشائم فتجده يرى الفرص ولا يصدق وإذا صدق بها شكك أن لديه القدرة على استغلالها ويضع عشرات العوائق أمامه ولديه خوف من الفشل ويركز على نقاط ضعفه وينسى القدرات الكامنة لديه.




فمن التفاؤل يلد الأمل

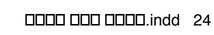
وينبعث في الإنسان حب العمل.

ويبتعد الملل.

وتسير الحياة بلا كلل.

فنظرتنا التفاؤلية للحياة تحفز العقل الباطن للاحتفاظ بقوته مما يجعله يحفز العقل الواعي على العمل ولذلك تجد المتفائل لايلوم نفسه أبدا ولكن يقول الحمد لله في كل أحواله.











الخيرة فيما اختاره الله

نسير في هذه الحياة ولا نعلم ماذا سيحدث لنا ولا ندري ما سنأخذه منها أو ما سنفقده ولكن المؤمن يعلم أن كل ما كتب الله له خيراً مهما كان.

في كثير من الأحيان نرى ظاهر الأمر غير مُبشِر وفيه شر ولكن لا ندري ماذا كتب الله لنا وراء هذا الأمر وقد ذكر لي احد الأطباء انه لم يرزق بمولود مع أنه قد مضى على زواجه أكثر من أربع سنوات قد عمل خلال تلك الفترة فحوصات وراجع المستشفيات ولم يترك مجالاً إلا طرقه وقد وصل به الحال أنه ترك كل شيء وقد كانت هذه مدة الدراسة الجامعية والدراسات العليا له ولزوجته فبعد أن حققا آمالهما في الدراسة وانتهوا منها رزقهم الله بمولودين كان من الممكن أن يمنعا أبويهما من الاستمرار في الدراسة والحصول على الشهادات الدراسية وأخبرني أن ذلك التأخير كان به خيرٌ كثير وذلك لأنهم لو

أتوا خلال الدراسة لشغلوه عنها وقد لا يستطيع إكمالها.
إذاً الإنسان يستعجل في الحكم على ظواهر الأمور وكأنه لا يدري أن من يدبر أموره هو ربه الذي خلقه ورزقه وهو الذي يعلم حاضره وماضيه ومستقبله.

يقول ابن القيم: «لو كشف الله الغطاء لعبده وأظهر له كيف يدير أموره وكيف أن الله أكثر حرصاً على مصلحة العبد من العبد نفسه وأنه أرحم به من أمه لذاب قلب العبد محبةً لله ولتقطع قلبه شكراً لله».

كان عند أحد الملوك وزيرٌ دائماً يقول الخيرة فيما اختاره الله في كل الأمور ويقول للملك مثل ذلك إذا وقعت له مشكلة أو فقد شيئاً وذات مرة بينما كان الملك يُقطِّع الفاكهة قطع أصبعه فقال الوزير: الخيرة فيما اختاره الله فغضب عليه الملك فقال: ضعوه في السجن ثم جاء الحراس وأخذوه إلى السجن فقال:الخيرة فيما اختاره الله وبعد فترة خرج الملك في رحلة للصيد وخلال رحلته دخل أرض قوم من الهندوس وكانوا يعبدون النار وكانوا إذا دخل أرضهم أحد أخذوه وقدموه قرباناً للنار فأخذوا الملك فلما أرادوا أن يضعوه في النار وجدوا أصبعه مقطوعة فقالوا: هذا لايصلح فأطلقوه وعندما أطلقوه تذكر قول الوزير فذهب واستدعى الوزير فأخبره بقصته وسأله ماهي الخيرة التي كتب الله لك عندما وضعتك في السجن فقال لو كنت معك لوضعوني في النار مكانك.

يقول أحد السلف: «اختيار الله لي خيرٌ من اختياري لنفسي». وذلك



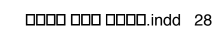



لأن الله يعلم الغيب ومن رضي بما كتب الله له أغناه الله كما قال الرسول ﷺ : «ارض بما قسم الله لك تكن أغنى الناس».

من أراد الراحة والطمأنينة فليحسن الظن بالله ويرضى بما رزقه الله ويجتهد ويعمل على قدر استطاعته وسوف يجد ما يسره ولا ينظر لكلام المتشائمين الذين يريدون الحياة أن تأتيهم كما أرادوا ويسيئون الظن بالله ولا يرضون بما كتب لهم.







قدوة




فتاه كانت تعيش بين أهلها وأخوتها بسعادة غامرة كانت أكبر أخوتها من أمها وكانت تحب أحد أخوتها حباً شديداً وكان الأخ الوحيد من أمها وبعد فترة مات أخوها وتأثرت لذلك تأثرت تأثراً شديداً ولكنها صبرت واحتسبت وفوضت أمرها إلى الله وبعد ذلك أصاب أمها مرض شديد جعلها لاتقدر على القيام بأداء خدمة أولادها فاعتنت هذه الفتاة بأخواتها وصبرت وبعد فترة توفيت والدتها وحزنت لموتها حزناً شديداً ولم تغب أمها عن ناظرها حتى بعد موتها لأنها كانت تعتبرها مثل الهواء الذي تتنفسه وهكذا توالت المصائب عليها ومع ذلك فوضت أمرها إلى الله وصبرت واحتسبت وذلك أنها علمت أن لكل شيء أجلاً كما قال الله تعالى: ﴿لكل أجل كتاب﴾ [الرعد:٣٨] وأن كل شيء سوف يفنى في هذه الحياة ولا يبقى إلا الله

كما قال الله سبحانه وتعالى: ﴿ كل من عليها فان * ويبقى وجه ربك ذو الجلال والإكرام ﴾[الرحمن:٢٦] واعتنت بأخواتها وأكملت دراستها الجامعية وكانت خير قدوة لأخواتها ومع ذلك لم تنسَ أمها وأخاها من الدعاء والصدقة.

إن قصة هذه الفتاة خير دليل على قوة الإيمان والتعلق بالله والصبر رجاء أن تنال الأجر والثواب من رب الأرض والسماء.

إن الحياة تسير ولن تتوقف لموت أحد ولذلك يجب على كل إنسان أن يقوي إيمانه بالله وأن يبتعد عن المحبطين والمتشائمين وكذلك الكتب والأشعار التي تجلب للإنسان الحزن على الماضي والخوف من المستقبل وأن يعلم أن كل ما يجري في هذه الحياة مكتوب عند الله بقدر معلوم فقد أخبر الله الرسول صلى اله عليه وسلم أنه سوف يموت وأن كل الناس سيموتون كما قال الله سبحانه: ﴿ إنك ميت وإنهم ميتون ﴾[الزمر:٣٠] فلن يخلد أحد في هذه الحياة ولذلك لا فائدة من التحسر والندم على ما مضى لأن ما فات لن يرجع.










العمر محدود

لكل شيء في هذه الحياة عمر وأجل محدود فالبشر والحيوانات والجمادات لها نهاية وهذا يدل على أن الله خلق هذا الكون بنظام محكم وبديع فالنجوم عندما ينتهي عمرها تقع وتتفجر في الهواء والإنسان عندما ينتهي أجله يموت والسيارة عندما تنتهي صلاحيتها لا تعمل والكوب والمصباح عندما ينتهي عمره ينكسر وغيرها الكثير.

فلا تحزن إذا انكسر الإناء وانسكب الماء واحترقت الشمعة وانتهت وإذا اصطدمت السيارة وتحطمت ولا تندم على ذلك لأن كل شيء مكتوب وله عمر محدود.










الطمع (الجشع)

الطمع هو الرغبة القوية لامتلاك الثروة والمكانة والسلطة التي قد تعميك وتُفقدك ما تملك ولذلك فإن حرية الإنسان إذا قنع ورضي بما لديه أما من دخل في قلبه الطمع فقد صار عبدا لهواه ونسي ما له من حق وما عليه وضيع نفسه ودينه وماله.

يُذكر أن هناك شخصاً يعرف بالطمع ويسبب مشاكل مع أهل قريته فقرر أهل القرية طرده وكان كلما أتى قرية جلس فترة وطرد منها ثم ذهب إلى قرية أخرى كان فيها شيخ حكيم فطلب منه أرضاً فأعطاه وسكن في المدينة وبعد فترة اشتكى أهل القرية هذا الشخص إلى الشيخ فقال سأخلصكم منه ثم استدعى الشخص وطلب منه أن يأتيه الصباح بعد صلاة الفجر وطلب من أهل القرية الحضور وبعد الصلاة قال له رد لكل شخص حقه ولك من هذا الحد إلى المكان

الذي تقطعه من الأرض وسوف أعطيك هذا السكين علامة تضعها حيث تصل ولكن بشرط أن ترجع قبل غروب الشمس فذهب فكلما أراد أن يقف قال سوف أمشى قليلاً طمعاً أن يملك أكثر فلم يعلم حتى قاربت الشمس على الغروب فلم يستطع الرجوع في الوقت المطلوب فخسر بسبب طمعه.

والطمع قد لايحرمك فقط من الشيء فقد يتعدى عليك ليقتلك فقد كان هناك ثلاثة أصدقاء في سفر وفي طريقهم وجدوا أكياس ذهب وقريبٌ منها رجالٌ قد ماتوا فأخذوا الذهب وتقاسموه وذهبوا وعندما وصلوا احدى القرى أرسلوا أحدهم ليحضر لهم طعاماً فذهب وعندما اشترى الطعام خطرت في باله فكرة فطمع أن يقتل أصحابه ويأخذ المال فقرر أن يضع في طعامهم سماً ورجع وبينما هو راجع قرروا أن يقتلوه ويتقاسموا المال بينهم فلما جاء هجموا عليه وقتلوه وجلسوا يأكلون الطعام فبدأ السم يجري في أجسادهم فماتوا جميعا.



ولذا نجد أن الطماع لايشبع ولايرضى بما بين يديه ولكنه يريد المزيد.

الطمع فقر دائم يحرم الإنسان السعادة والاستمتاع بما يملك فلاتجعل نفسك تقودك على هواها ولكن تحكم بها وأبعدها عن كل مايعميها من طمع وجشع.


واهزم كل عسير

ثق بقدراتك وأصدر قراراتك




نمر في الحياة بعدة تجارب ومع ذلك يكون لدينا صعوبة في التعامل مع الأمور الحياتية والمشكلات العارضة وقد قيل أن كثرة التجارب تنمّي القدرة عند الإنسان للتعامل مع الحياة.

ومن الأمور المهمة للاستفادة من تجارب الحياة أن لاتجعل المشكلة أو التجربة نقطة سوداء في حياتك ولكن اجعلها درساً جميلاً يجعلك تعرف أن لديك القدرة على التعامل مع أي شيء في هذه الحياة مهما كان. فإصدار القرار في بداية أي أمر يكون فيه شيءٌ من الصعوبة ولكن مع الوقت يتعلم الإنسان ذلك من خلال استفادته من التجارب ولذلك نرى أشخاصا إصدار القرار عندهم أمر غاية في الصعوبة وعند آخرين أمر عادي وهذا هو الفرق بين من يتعلم من تجاربه ومن يتحطم من تجاربه.

إن التعود على إصدار القرار في الأمور العادية والأشياء الصغيرة غير المهمة يجعل الإنسان يتعود على المبادرة في إصدار القرارات بدون خوف وقلق وذلك لأن كل شيء في الحياة يأتي تدريجيا حيث إن سبب امتناع كثير من الناس عن إصدار القرار هو خوفه الشديد من الفشل فتجد الشخص يتردد في إصدار القرار فيذهب الوقت وتضيع الفرص وهو على تلك الحال وذلك لأنه لم يعود نفسه بالسابق على تلك الأمور.

بعض الأحيان لاتكون أنت السبب في التردد في إصدار القرار ولكن قد يكون هناك معوقات تمنعك من فعل ذلك مثل عدم استقرار القوانين في ذلك الأمر ولذلك لابد قبل أن تصدر القرار أن تدرس ماتريد أن تفعله وتحاول إزالة المعوقات وبعد ذلك تقرر.









لا تستعجل

الحياة تسير في قوانين محددة ولها نظام ولكن الإنسان هو الذي يتقلّب ولا يهدأ له بال ولا يرضى بما بين يديه وينظر بما في أيدي الناس دائما ويعتقد أنهم أفضل منه وأن لديهم ما ليس عنده وقد وصلوا إلى مرحلة يعتقد أنه لايستطيع الوصول إليها.

لايدري أغلب الناس أن ذلك الشخص الغني أو المسؤول قد وصل إلى ما هو عليه بعد رحلة صبر ومعاناة طويلة وأن مرتبته التى هو فيها الآن قد جاءت على خطوات عديدة من دراسة وعمل و اطلاع على الحياة واخذ العبر والدروس منها والاستفادة من تجارب الآخرين وقد بدأ أغلب أولئك العظماء والتجار و المخترعين عمالاً برواتب قليلة جداً ولكنهم صبروا وتعلموا من غيرهم وكذلك الأنبياء وخير دليل على ذلك رسولنا عليه الصلاة والسلام الذي عاش يتيماً ورعى

الغنم وعمل في تجارة خديجة رضي الله عنها قبل أن يتزوجها وبعد ذلك أتاه الوحي والرسالة فلما بدأ بنشر الرسالة عاداه الناس وآذوه اشد الأذى وطُرد فلم يمنعه من أداء ماأمره الله به ونشر الرسالة بصبره واخذ قلوب الناس بحسن تعامله وأخلاقه وصبره على أذاهم فعليه أفضل الصلاة والتسليم ثم بعد ذلك نذكر بعض الأمثلة لأناس عاديين مثل مؤسس بنك الراجحي فقد بدأ حياته يعمل بأجرة يومية نصف ريال وبعض الأحيان ريال فقط وكذلك ستيف جوبز الذي عمل في أكثر من شركة براتب قبل أن يستقل في أعماله الذي وضع لها اسم أبل وهي الشركة التي أنتجت أجهزة عديدة مثل الآيفون والآيباد وغيرها وغيرهم الكثير فهؤلاء بدؤا من لاشيء ولذلك صبروا سنين حتى وصلوا الى بناء تلك الأعمال.

إذا ركز الإنسان بما لديه من قدرات عقلية وبدنية ومالية واستغلها وتعلم كيف يديرها وطورها فإنه سوف يخطو كل يوم خطوة ة نحو ما يريد تحقيقه.








لاتدع الحزن يقتلك ولا الهم يشغلك

حياتك تتكون من الماضي والحاضر والمستقبل **فالماضي** قد فات ومات فإذا حزنت على الماضي كأنك تقف عند القبور وتقول للأموات أنتظركم حتى تقوموا فالحياة لن تقف من أجلك فلا تحزن وتندم على ما مضى فإنه لن يرجع ولكن خذ منه العبرة والفائدة والاستفادة من الأخطاء والتجارب الماضية واجعل الماضي دروس الحاضر والمستقبل.
الوقوف على أطلال الماضي ضياع للحاضر ودمار وهدم للمستقبل.
والحاضر موجود بين يديك هو ساعتك التي أنت فيها الآن ومالك الذي في جيبك فلا تهمل ما تملك وتنتظر ما لا تملك واعمل ما ينفعك في يومك فهو راحل وخطّط لمستقبلك
والمستقبل ساعتك القادمة ويومك المقبل وكلها في علم الغيب فلا تجعل الهم يشغلك ولكن تفاءل بغدٍ جميل.
فالأمس مفقود واليوم موجود وغداً في علم الغيب







كيف ارسم (أضع) أهدافي




كل هدف يريد الإنسان الوصول إليه لابد أن يكون محدد وواضح وواقعي غير مبالغ فيه وممكن قياسه ومقارنته بالحالة والظروف التي عليها صاحب المشروع وأن يكون ممكناً إنجازه (يعني ألاّ يكون تحقيق الهدف مستحيلاً) وأن يضع توقيتاً معيناً ومناسباً وبداية فعلية لما يريد فعله مثلاً إذا أراد أن يخفف وزنه أو يذاكر دروسه أو يقرأ كتاباً فلابد من خطة واضحة.

فتوجد كلمة في اللغة الإنجليزية جمعت صفات الهدف الذكي وهي (smart) ومعناها ذكي وعندما نقسم حرفها تعطينا:

-أن يكون الهدف محدداً ودقيقاً (S:specify)

-أن يكون الهدف ممكن قياسه (M:measurable)

-أن يكون ممكن إنجازه(A: achievable)

– أن يكون واقعياً (R:realistic)

–أن يكون له توقيت (T: timing)

وتوضيح ذلك في قراءة كتاب يحتوي على ١٠٠صفحة مقسمة ١٠ صفحات خلال نصف ساعة يومياً لمدة عشرة أيام:

- الهدف واضح وهو قراءة ١٠٠ صفحة.

- واقعي لأنه غير مبالغ فيه وتوقيته مناسب.

- وممكن إنجازه

- وممكن قياسه مثلاً: عشرة صفحات كل يوم في نصف ساعة لمدة عشرة أيام.

- التوقيت محدد ومناسب

فيجب أن يعرف قدراته في القراءة ثم يحدد كم يستطيع أن يقرأ في اليوم ثم يحدد الكتاب الذي يريد أن يقرأه ثم يحدد وقت القراءة وبعد ذلك يضع وقتاً مناسباً لبداية قراءة الكتاب والانتهاء منها فبعض الكتب يكفي لقراءتها يوم وبعضها أسبوع أو أكثر.

فتوازن في حياتك ولا تستعجل وضع هدفاً محدداً معقولاً ممكن إنجازه وابدأ فعل ماتريد ولا تنسَ أنك سوف تواجه صعوبات كثيرة وأشياء قد تقف في وجهك فتؤخرك عن فعل ماتريد ولذلك فإن ملاحظتك هذه المعوقات ووضعها في الحسبان قد يجنبك بشكل كبير الفشل في أداء عملك.

فيتامين واو



اعتقد كثير من الناس أنه لايمكن تحقيق مايريد أي شخص إلا عن طريق الواسطة وأنها أصبحت قارب النجاة لمن يريد أن يصل إلى مبتغاه ونسوا أن الأمور كلها بيد الله وأن أمر الله وقدره وقضاؤه هو الذي يجري في هذه الحياة وأن كل شيء مكتوب للإنسان.

إذا أراد أي شخص أن يبحث عن وظيفة أو أن يدخل الجامعة فإن أول ما يسأل عنه الواسطة ولاينظر إلى قدراته ومؤهلاته وهل هذه الوظيفة تتناسب مع الشخص نفسياً واجتماعياً بحيث أنه ينظر إلى اللحظة الحالية وينسى ماقد يحدث في المستقبل.

يجب على الإنسان أن يعلم أن كل شيء من عند الله وأنه هو المدبر والرزاق وأن الواسطة مجرد وهم يستغله بعض الناس من أجل المال والشهرة فلو قدم الشخص على أي وظيفة وهي ليست مكتوبة له فلن

يحصل عليها ولو كان معه واسطة.

أيها الإنسان توكل على الله وانظر ما يناسبك وتقدم وارض بما يكتب الله فإن فيه ماهو خير لك ولاتشغل نفسك في وهم الواسطة.





فوائد الألم




هل يوجد فائدة في الألم؟

كيف نستفيد من الألم؟

إذا عرفنا معنى الألم سوف نعرف فوائده وسوف أشرحها خطوة خطوة:

الألم هو إحساس يشعر به الإنسان عندما يفقد شيئاً مهماً مثل الراحة أو التقدير أو الصحة ولذلك فالألم نوعان: حسي والأخر معنوي.

الألم الحسي مثل آثار الألم التي تكون بسبب جرح في اليد أو أي مكان أو كسر بالعظم أو لدغة عقرب أو نحلة أو حروق النار.

أما الألم المعنوي فلدينا أمثلة كثيرة منها الشعور بالخطأ، عدم تحقيق ما نريده، عدم التقدير والاحترام من الآخرين أو الاحتقار والسخرية وقد تصل إلى الإهانة.



خلق الله الإنسان بأحسن صورة وجعل عنده الإحساس بالأشياء والشعور بالألم بحيث جعل الله الألم مثل جرس الإنذار الذي ينذر بحدوث خطر أو حدوث شيء غير طبيعي حيث ترسل إشارة للدماغ بذلك الذي يرسل إشارة إلى العضو المصاب أن ابتعد عن موضع الخطر ويرسل إشارة لحل المشكلة التي نتجت عن ذلك.

يختلف الناس في تحمّل الألم والتعامل معه وذلك كل حسب تفكيره والأوامر التي يعطيها الإنسان لعقله الواعي فبعضهم لايتحمل ولايصبر والآخر يحس بألم خفيف ويصبر ويحاول أن يتحمل فيبدأ الجسم بإرسال إشارات الى الدماغ الذي يعطي الأوامر للمستقبلات ان تحفز الهرمونات المسؤولة عن الألم مثل هرمون (الأندورفين) الذي يفرز عن وجود ألم سواءٌ كان ألماً حسياً أم معنوياً ومع الصبر على الآلام يتعود الجسم على التعامل معها مباشرة ولكن معظم الناس يستخدم المسكنات عند الشعور بالألم مما يجعل الدماغ خاملاً بحيث لايفرز الهرمونات المسؤولة عن الألم إلا بمحفزات خارجية.

عندما يريد أي شخص أن يجعل جسمه يتعامل مع الآلام بحيث يجعل دماغه يفرز الهرمونات المسؤولة عن الألم مباشرة عند حدوث الألم فيجب عليه أن يبتعد عن استخدام المسكنات مثل

(البنادول، البروفين والفولتارين وغيرها...) ويحاول أن يتحمل الألم قدر مايستطيع وذلك أنه كلما حدث ألم فإن الدماغ يستحث الهرمونات المسؤولة عن الألم ويفرزها حسب الحاجة بحيث أن



الإنسان بعد فترة قصيرة من حدوث الألم يشعر بالراحة.

تستخدم المسكنات عند الآلام التي يستحيل على الإنسان أن يتحملها فقط أوعند الضرورة القصوى.

الألم المعنوي يأتي عن وجود صدمة نفسية (مثل:عدم تقدير، عدم حصول مايريده الإنسان أو فقدان شخص عزيز) مما يؤثر على عمل الدماغ فيشعر الإنسان بالحزن والاكتئاب فيحاول الدماغ أن يحلل المشكلة ويحلها حسب ما يأتيه من أوامر من العقل الواعي فبعض الناس يتصبر ويحاول أن يتحمل الصدمة ويرضى بما كتب الله له مما يجعل الجسم يفرز الهرمون المسؤول عن الشعور بالسعادة(الأندورفين) فيخف الألم قليلاً ومع كثرة الصدمات والآلام النفسية التي تمر على الإنسان يصبر يتعود عليها ولذلك تكون عنده أمراً عادياً فيعينه الله عليها ويتحملها كما قال الرسول ﷺ : « ... ومن يتصبر يصبره الله وما أعطي أحد عطاءً خيراً وأوسع من الصبر»





فإذا نظرنا للألم نظرة إيجابية وأن كل ما تجاوزنا ألماً زادت قدرتنا على التحمل والصبر والشعور بالرضا تدريجياً مما يساعدنا على التعامل مع ظروف الحياة ومصاعبها.

أما من اتبع نفسه هواها وجعل تفكيره سلبيا وردد بعض الكلمات السلبية مثل(لماذا أنا كذا؟ لماذا الناس أحسن مني؟) مما يزيد من الأفكار السلبية داخل عقله فكلما انقضى ألم خرج ألم آخر وذلك لأنه أشغل نفسه وعقله عن التفكير في المشكلة ولماذا حصلت؟ ولم يحاول

حل مشاكله وزاد مشاكل أخرى على نفسه.

بما أن الألم شعور بأن شيئاً غير مألوف في الجسم فإن الناس يختلفون في تقدير النظر إليه فمنهم من يعلم أن لكل داء دواء ولكل مشكلة حلاً فتجده يبحث عن الحل والعلاج فيستخدم قدراته العقلية والجسمانية التي أعطاه الله إياها لمواجهة أي شيء في هذه الحياة وآخرين ذهبوا بعيداً عن الحل وذلك لاعتمادهم على الأدوية والناس الآخرين.

أخي! أختي! لا تذهبوا بعيداً فإن الألم عبارة عن منبه بأن هناك مشكلة فإذا عالجت الألم ونسيت المشكلة فهذا عمل غير صحيح لأن المشكلة سوف تكبر وكلما كبرت المشكلة زاد معها الألم ولذلك لاتنظرون إلى الألم على أنه مشكلة ولكن ابحثوا عن المشكلة وعالجوها.

دائما اعتمد على نفسك في البداية واستشر من لديه علم وتوكل على الله فإن حل أي مشكلة يبدأ من عندك أنت فالله أعطاك القدرة على تحمل مصاعب الحياة ولكن يجب عليك أن تكتشف أين تكمن هذه القدرات.






لا أستطيع




القدرة على التعامل مع ظروف الحياة صعب على أي إنسان ولكن يوجد ناس يتعاملون مع الحياة بكل سهولة. فما هو السبب؟
هؤلاء الأشخاص قبلوا الحياة وظروفها وتعلموا كيف يتعاملون معها وذلك بالقراءة أو الاستفادة من تجارب الآخرين أو التعلم من الأخطاء والمشاكل التي تحدث لهم إن أصابهم خيرٌ شكروا وإن أصابهم بلاءٌ صبروا فهم قد فهموا قول الرسول ﷺ : (عجبا لأمر المؤمن إن أمره كله خير ، وليس ذاك لأحد إلا للمؤمن ؛ إن أصابته سرّاء شكر ؛ فكان خيراً له ، وإن أصابته ضرّاء صبر ؛ فكان خيراً له)
ولذلك ينظر بتفكيره الايجابي بأن الحل موجود ولكن يجب أن يحاول ثم يحاول حتى يجد حلاً لكل مشكلة يواجهها.
سئل الإمبراطور الفرنسي نابليون : كيف استطعت أن تولد الثقة في

نفوس أفراد جيشك فأجاب:

كنت أردّ بثلاث على ثلاث .

من قال لا أستطيع قلت له حاول!

ومن قال لا أعرف قلت له تعلم !

ومن قال مستحيل قلت له جرب!

من لم ينجح في أول محاولة فلا يتوقف وإنما يحاول مرات حتى ينجح ومن لايملك المعرفة الكافية لينجح فليتعلم ما يحتاجه من علوم ولذلك لا تقل مستحيل وإنما جرب حتى تجد ما يناسبك في الحياة.

- وقفة





لا تقل لا أستطيع ولكن حاول وكرر المحاولة حتى تنجح وإن لم تنجح فلا تكابر واستشر من تعتقد أن لديه معرفة حول ما تعمل.

فقط أنت تعرف




كيف تصل إلى القمة؟

كيف تحصل على ماتريد؟

كيف تحقق أهدافك؟

أسئلة تحتاج إلى إجابة فمن يستطيع الإجابة عنها، هناك كثير من الأشياء لا يستطيع الناس اكتشافها ومعرفتها عنك ولكن أنت من يستطيع الوصول إلى ذلك. فأنت الذي تعرف قدراتك ومواهبك وماذا تحب؟ فالناس قد يساعدوك ولكن لا يستطيعون أن يجعلوك في القمة إذ لم يكن لديك همّة.

إن الشخص الذي يبحث في نفسه وينظر إلى قدراته ويطورها بشكل مستمر هو من يستطيع الوصول إلى أهدافه ولكن يجب على أي إنسان يريد ذلك أن يترك كلام المحبطين والحاقدين والذين يرون أن تحقق

أي هدف أو حلم بالحياة مستحيل.

فإذا أردت أن تحقق أهدافك وتحصل على ماتريد وتصل إلى القمة فعليك الاطلاع إلى سير الناجحين وكيف كانت بداياتهم والظروف التي مرت بهم ومع ذلك لم تمنعهم من النجاح وذلك لأنهم بحثوا عن النجاح بالعزيمة والعمل ولم ينظروا إلى كلام المتشائمين والمحبطين فقصة عبد الرحمن بن عوف رضي الله عنه عندما آخى الرسول بينه وبين سعد بن الربيع وأراد سعد أن يقسم ماله بينه وبين عبد الرحمن ولكن عبد الرحمن رفض وذهب للسوق وهو لايملك شيئا وعمل حتى فتح الله له باب رزق وذلك لأنه استغنى فأغناه الله واستغل إمكاناته وهذا يدل على أن عبد الرحمن بن عوف عرف أن لديه مهارة في التجارة واستفاد منها ولم يعتمد على الآخرين.






فاشل دراسيا ولكن!




العالم الألماني ألبرت أينشتاين كان لم ينجح في إكمال الدراسة وكان ضعيفاً في أغلب المواد الدراسية ولكنه اكتشف نفسه في الهندسة والرياضيات حتى أن أحد مدرسيه طرده من المدرسة لإحراجه في الرياضيات وذلك لتفوقه على ذلك المدرس وأبدع في مجال الفيزياء وكذلك العالم أديسون الذي اكتشف المصباح الكهربائي فقد طُرد من المدرسة وعمل في بيع الجرائد وهو لم يتجاوز الخامسة عشرة وكان لايسمع فبحث وقرأ الكثير من الكتب واكتشف نفسه واكتشف التلغراف الآلي وغيرها الكثير.










الإصرار

لايمكن للإنسان أن يحقق طموحه إذ لم يكن لديه إصرار وكفاح من أجل ما يطمح إليه فقصة رائد التنمية البشرية في مصر الدكتور إبراهيم الفقي رحمه الله في الجد والاجتهاد والمثابرة من أجل الوصول إلى أهدافه مثالٌ على ذلك فقد سافر من بلاده إلى كندا من أجل إكمال دراسته وتحقيق أهدافه وطموحاته فجمع بين العمل والدراسة وعمل في كثير من الأماكن ومنها: حارس وعمل في غسل الصحون وحمال للطاولات والكراسي وكان من ضمن أهدافه أن يصبح مدير أكبر الفنادق فحقق ذلك وغيرها الكثير حتى أصبح رائد التنمية البشرية في بلاده.






واهزم كل عسير

سافر في بحور العلم (القراءة)




يختلف الناس في الاستفادة من تجارب الحياة والتعلم منها وذلك لاعتقادهم أنها مربوطة بالسفر والترحال ومخالطة الناس وهذا كله صحيح ولكن هل كل الناس يستطيع السفر؟

بعض الناس لا يستطيع السفر إما بسبب الظروف المادية أو ظروف أخرى ولذلك فإن هناك فرصة للاستفادة من تجارب الحياة وذلك عن طريق القراءة التي تزيل الجهل وتعلم الإنسان كيف يتعامل مع الحياة وتعلمه الكثير عن حياة الآخرين وثقافاتهم وكذلك تشغله عن التفكير والوساوس وتشغل فراغه.

القراءة تنمي العقل وتفتح مداركه تقوي اللسان والحجة وتكشف لنا تجارب الآخرين وطريقة تفكيرهم وذلك لوجودها في الكتب فالقراءة تشبه السفر وذلك لأنها تجمع كل ما يريد أن يعرفه الإنسان

ولذلك فأنت في بيتك وتستطيع أن تعرف أي شيء في الحياة من الثقافات والعادات والقوانين عند الشعوب الأخرى ومن ذلك تعرف كيف تتعامل معهم.

اقرأ كل يوم معلومة فسوف تحصل على ٣٦٠ معلومة سنوياً . ماذا لو قرأت أكثر؟

الله أمرنا بالقراءة في أول آية نزلت من القرآن فقال﴿ اقرأ باسم ربك الذي خلق ﴾ [العلق:١] وذلك لأن القراءة هي أساس العلم والمعرفة ورقي الشعوب فالغرب يهتمون في القراءة أكثر منا حيث تشير أكثر الدراسات أن المواطن العربي قد يقرأ كتاباً واحداً في السنة بينما نجد الغربيين قد تصل إلى أكثر من ١٠ كتب سنوياً.

فالقراءة أساس التطور ولذا يجب علينا أن نعود أنفسنا على القراءة ونربي أطفالنا عليها.




لا تترك التدخين




التدخين زهرة الحياة وبساتينها وأشجارها وثمارها عند المدخنين ولذلك تجد المدخن يلجأ للتدخين عندما يواجه ضغوطات أو مشاكل ويعتقد أنه سوف يحل مشكلته ثم يزيد من التدخين بشراهة من حيث لايشعر كذلك فإنه يشعر بالنقص إذا لم يدخن.

كيف تترك التدخين؟

يجب أن يكون لدى المدخن رغبة وعزيمة صادقة وإصرار لترك التدخين ثم يتوكل على الله ثم يبدأ ولكن هناك أموراً لابد من وضعها في الاعتبار:

- لا تقطع التدخين بشكل مفاجئ ولكن خفف منه تدريجياً مثل: أن تخفف كل يوم سيجارة أو كل يومين حسب ما تراه مناسبا لك ثم ضع برنامج معين وصارم حيث بعد شهر أو شهرين وأنت مُنتهٍ منه.

- عمل تدريبات رياضية وذلك لأنها تساعد على طرد السموم الضارة من الجسم.
- تناول الأغذية التي تحتوي على مواد مضادة للأكسدة مثل الخضار والفواكه.
- لا تجعل قربك من المدخنين سبب في رجوعك للتدخين وجاهد نفسك وأقلع عنه وأنت بينهم وذلك لأنك لو ابتعدت عن المدخنين ثم رجعت لهم بعد ترك التدخين فسوف تتأثر وقد ترجع والناس تختلف في ذلك.
- وليس معنى ذلك أن تكون دائما معهم ولكن توازن وافعل ماتراه مناسبا لك.

لماذا لاتقلع عن التدخين مباشرة؟

السبب في عدم قطع التدخين فجأة حتى نتفادى حاجة الجسم إلى النيكوتين والأعراض التابعة لها من صداع وتعب في الجسم وكذلك لتفادي الحاجة النفسية مثل الحاجة لوضع السيجارة بين الأصابع وسحب الدخان وغيرها. وذلك أن الجسم تعود على هذا الأمر فترة طويلة فمن الصعب أن تتركه بسرعة.

لا تتردد واعزم وتوكل على الله ولا تنظر إلى المستهزئين والمحبطين فإن أصعب ما في الأمر أوله.


واهزم كل عسير

قاتل الفرص والنجاح (التردد)




يختلف العمل من حيث الصعوبة ويختلف الناس في أدائه فبعض الناس لديه معرفة وخبرة بسيطة وينجح في أي مجال يدخله وذلك لأن لديه عزيمة ولا يتردد في أمره وإذا فشل في المرة الأولى فإنه يحاول مرة أخرى بعدما يدرس عمله(موضوعه) ويتعلم من أخطاءه.

بينما يوجد أناس آخرون لديهم معرفة وخبرة كبيرة وعلم بالأشياء وقد يرشدون الآخرين إلى الطريق الصحيح والنجاح في الحياة ولكنهم لا ينجحون وذلك لأنهم كلما حصلت لهم فرصة ترددوا وخافوا من الفشل وكثيراً ما يخلطون بين التفكير ودراسة المشروع وبين التردد.

إن البعض يستعجل في اتخاذ القرار ثم بعد ذلك يتردد بشأن تنفيذ ما قرر فهو يرتكب الخطأ مرتين عندما استعجل واتخذ قراراً غير مناسب

ثم ترك تنفيذه فمن أراد النجاح فعليه ألاّ يكون متسرعاً في قراره ولا يتردد إذا رأى الفرص المفيدة.

وهكذا فإن المتردد يكون بين أمرين إما تضييع الوقت وتأخير تنفيذ قراره أو التراجع عن القرار ولذلك لا تبلغ الغايات إلا بالحزم وقوة الإرادة والبعد عن التردد .

التردد يقتل الطموح فلا تدع الفرص تضيع بسبب ترددك.





لا تكن إمّعة




لك صورة خاصة بك وسيرة مكتوبة بتجاربك وسيرتك في الحياة وشخصية تنفرد بها عن غيرك فلا تمثل شخصية غيرك وتذوب بها وتنسى نفسك في محاولة التعايش مع تلك الشخصية فلا تتكلف وتحرق شخصيتك فأنت لك صورتك وكيانك ولك قيمة فلا تخسرها بتقليد الآخرين.

انظر إلى ما ينفعك وما يرضي ربك ولا تقل الناس تفعل هكذا وتفعل مثلهم فالناس تختلف في النظر إلى الشيء هل هو حلال أو حرام وهل هو حسن أم قبيح فلا تلتفت للناس وتجعلهم مقياساً لأفعالك ولكن اجعل خشية الله هي ميزانك في الحياة وافعل ما تراه صحيحا وليس كل مايفعله الناس فقد قال الرسول ﷺ (لا تكونوا إمعة تقولون إن أحسن الناس أحسنا وان ظلموا ظلمنا ولكن وطّنوا أنفسكم: إن

أحسن الناس أحسنوا وإن أساؤوا فلا تظلموا).

انطلق في حياتك على هيئتك وطبيعتك واقبل شخصيتك وكيانك ووضعك ولونك وكل شيء يتعلق بحياتك فأنت شيء لك مكانة وقيمة في الحياة لايسده إلا وجودك.





واهزم كل عسير

الناس خوف أم رجاء!





يتعامل الناس معك في الغالب على أساس أمرين إما رجاء منفعة أو خوف من سلطة فالناس لن يعترفوا بك ويرحموك حتى لو أحسنت الأدب وأتقنت العمل ولكنهم قد يخضعون لأمرك إذا كنت تمتلك مكانة قد تضرهم أو تنفعهم ولذلك لا تضع يديك وتقف وتسأل الناس أن يتفضلوا عليك ويرحموك ولكن كافح وانفع نفسك واجعل عزها من فعل يدك.









لا تكن كريما وأنت بخيل




لا تكن كريم الظاهر بخيل الباطن

لا تكن كريما بالمال بخيلاً بالابتسامة

كريم معطاء لا يهتم لكثرة المال وقلته معروف بالعطاء والكرم عند الناس ولكن أهله محرومون من ماله سخيٌّ في وقته للآخرين وعند أهله مشغول.

إن الكريم حقاً هو من يبدأ بأهله أولاً فيكرمهم وينفعهم ولا يدعهم يحتاجون إلى الناس فيعطيهم مايكفيهم من الوقت والمال والتوجيه والإرشاد فقد قال الرسول ﷺ (خيركم خيركم لأهله وأنا خيركم لأهلي).

قوة الإنسان ومركزه الأساسي هم أهله فإن أهملهم واهتم بالآخرين فقد يمر عليه فيتركه الناس فيرجع إلى أهله فلا يشعرون به ولا

يهتمون لأمره لأنهم سواءً غاب أو حضر وذلك لأنه هو السبب في ذلك. فالأهل كالقواعد الأساسية للبناء فإن لم تُبنَ بشكل صحيح وقوي فستكون ضعيفة فينهدم البناء وإن طال الوقت.

لا تبخل على الناس بالابتسامة فالناس لاتنظر إلى مالك ولكنها تنظر إلى أخلاقك فإنك لو أعطيت شخصاً هدية بوجه عبوس فلن يرتاح ولكن إذا لم تعطه شيئا وابتسمت بوجهه فسوف يحبك.






واهزم كل عسير

زُر غبّاً تزدد حبا

كلما اقترب منك الشيء قلت جاذبيته وكلما أكثرت من شيء مللته فالطعام إذا أكلت منه شكل واحد يومياً وأكثرت منه قلّت (انخفضت) قابليتك له مع الوقت وكذلك الأصدقاء فإنهم كلما أكثرت زيارتهم قلت رغبتهم في مقابلتك وزيارتك.

من الأشياء المهمة في تقوية الروابط بين الأصدقاء هي التقليل من الزيارات وجعل الفترة بين الزيارات طويلة وذلك لأن الزيارات المتكررة قد تسبب لأصدقائك الملل منك وكذلك الإحراج وذلك بترك إشغالهم من أجلك مرات كثيرة وقد يأتي يومٌ يتركونك من أجل أشغالهم وقد قيل: زر غُبَّاً تزدد حباً











اعرف حدودك




كل شيء في الحياة إذا زاد عن الحد الطبيعي لابد أن يحدث نتيجة عكسية وذلك لأنه تجاوز حدوده واعتدى على حدود أخرى ليس له حق فيها مثلاً لو زاد شخص نصف متر من أرضه ثم بنى بيته فإنه سوف يأخذ نصف متر من الأرض التي بجانبه وهذه سوف تجعله يدفع ضريبة عمله وسوف تكون هذه الضريبة إما هدم البيت أو جزءاً منه أو دفع مبلغ مالي عوضاً عن تلك الزيادة ولذلك كثيرٌ من الناس يملكون شهرة(مشهورين) أو يبحثون عن الشهرة ولذا تجدهم يتكلمون بأشياء ليست من فعلهم أو يتدخلون في مجالٍ ليس مجالهم مثلاً أن يتكلم عن شيء لا يعرفه ويدّعي أنه يعرفه فهذا الشخص تجاوز حدوده ولن يطول به الوقت حتى ينكشف وسوف يدفع الضريبة وهي هدم سمعته وقد يخسر منصبه.

لا تتكلم في شيءٍ لا تعرفه ولكن ركز على ما تعرفه وطوره وتعلم ما لاتعرفه ولا تطلب شيئاً لاتستحقه.





القناعة والرغبة بتحقيق الأحلام




القناعة هي رضا الإنسان بما قسم له.
وتحقيق الأحلام يعنى وضع أحلام وتحويلها إلى أهداف والرغبة في الحصول عليها.
ما هي العلاقة بين القناعة والأحلام؟
القناعة هي رضا النفس بالموجود وبما كتب الله لها وقد قيل(القناعة كنز لا يفنى) وفيها يبتعد الإنسان عمّا في يد غيره.
ورغبة الإنسان في تحقيق أحلامه نظرة تفاؤلية للحياة.
ويكون ذلك بالرغبة المتوازنة للحصول على الأشياء وأن تكون في الحدود المعقولة التي يقدر عليها الشخص. فالإنسان لابد أن يقنع بالموجود ويطمع في تحسين أوضاعة وتنمية قدراته.
وقفة!

ولكن على الإنسان الحذر من تجاوز الحد في أمره الذي قد تعميه الإنسان عن الطريق الصحيح فتجده يطمع في مكان أو سلطة غير مؤهل له وصفقة غير مضمونة.

الحياة المتزنة= رضا بالموجود + رغبة في الحصول على المعقول.










أين أنت من قلوب الناس؟

يعيش الإنسان سنوات عديدة من عمره وهو في متاهة في أمره مع الناس وأحوالهم ولا يدري هل هم يريدونه أو لا. فبعض الأحيان يكون له تقدير واحترام وأحيانًا أخرى لا يرون له قيمة. لماذا؟

لا يوجد مبادئ يتبعها الناس ليحكموا على الآخرين وإنما يحكمون على الظاهر في عجلة من أمرهم ويكون الحكم على أساس العاطفة وقليلاً منهم من يحكم بعقله ولذلك عندما يرون منك إحساناً أو معروفاً يجعلونك أفضل الناس وأحسنهم وعندما يرون منك عيباً أو خطأً تكون أنت أسوأ الناس.

لا تنظر إلى أحكام الناس عليك وما يقولونه عنك لأن أحكامهم مربوطة بالعاطفة والمصلحة والاستعجال.الوحيد الذي يستطيع الحكم عليك هو أنت لأنك أعرف الناس

بنفسك وقدراتك وانجازاتك.

الناس منهم محب لك ويريد مصلحتك ولكن لايعرف كيف ينصحك ويوجهك ولايملك أسلوباً ليوصل لك الفكرة وبعضهم حاقد يريد أن يضرك ويمتلك أسلوباً جميلاً في الإقناع فلا تنظر لأسلوب الشخص وطريقته في التواصل ولكن انظر إلى كلامه ثم قرر هل ينفعك أو يضرك وخذ الأفضل.

عندما ينتقدك أي شخص فلا تغضب وتقبل النقد بكل روح رياضية وحلل نقده هل هو صحيحٌ يفيدك أم ضارٌ فإن هذا الشخص إما محباً يريد أن ينفعك أو حاقدٌ يريد تشويه سمعتك.





إذا تركك الناس وجفوك وأساءوا إليك وشتموك فلا تنظر إلى فعلهم ولكن ارجع إلى نفسك وراجع حساباتك فإن كانوا على حق فعالج أخطاءك وإن كنت على حق وطريقك صحيح فأكمل مشوارك وسر في الطريق الصحيح ولا تلتفت إلى ما يقولون فإنه قد يشغلك عمّا يفيدك.

قليل من الناس من يعدل في حكمه. أمّا الآخرون إما أن يرفعوك فوق ماتستحقه أو ينزلوك إلى أدنى منزلة. أنت الحكم على نفسك فلا تنشغل بأحكام الناس عليك.



مناهج كثيرة ومعرفة قليلة




يتخرج الكثير من الطلاب من المدرسة وهو لايعرف أساسيات العلوم وقد لايستطيع أن يتعامل مع الحياة مع أنه درس مناهج كثيرة جداً في أكثر من عشر سنوات فما هو السبب؟

لايهتم المربون والأسرة بتعليم أولادهم كيف يتعلمون العلم وذلك لحرصهم على نجاح الطلاب في الاختبار فقط ولايهتمون في نجاحه في حياته ودراسته ولذلك تجدهم يجبرونه على المذاكرة والقراءة من غير توجيه ويجعلونه يحفظ المنهج بدون أن يفهمه.

أساس النجاح عند الطلاب يبدأ من الطالب نفسه وذلك لأن الطالب لو عرف قدراته وأهدافه في حياته لسعى إلى تطوير نفسه لأن يعرف أنه يستطيع أن يكون ناجحاً مثل الآخرين.

أكثر ما يصدم الطلاب عند دراستهم هو تصنيفهم ووصفهم بصفات

سيئة مثل : ياغبي، ياكسلان، أنت لا تفهم. فالطالب يجهل معنى تلك الكلمات ومع مرور الوقت ترسخ في ذهنه فتكون عائقاً له في حياته لأنه لو أراد أن يفعل شيئا لنظر إلى نفسه وقال أنا كسلان وغبي و لا أعرف شيئا فكيف سأنجح.

يجب أن نعلم أبناءنا أنهم أذكياء ويملكون قدرات ويستطيعون أن يحصلوا على مايريدون ونوضح لهم أن التصنيفات من الآخرين لاترتبط بهم ولكن كل شخص يعرف قدراته و كل شخص يمتلك قدرات ولكن يجب أن يستفيد منها.




ذاكرتي ضعيفة




احتار كثيراً من الطلاب في أصدقائهم المتفوقين كيف وصلوا إلى هذه الدرجة من النجاح والتفوق وحفظ الدروس بكل بساطة في يوم الاختبارات ويشتكون كثيراً أن ذاكرتهم ضعيفة مقارنة بالطلاب المتفوقين.

العقل البشري مثل العضلات كلما دربته زادت قوته واستفدت من قدراته ولذلك فإن كل إنسان يحتوي عقله ملايين الخلايا فهل يستخدم الإنسان كل هذه الخلايا أم لا ؟

إن الطلاب المتفوقين يذاكرون وقتاً قصيراً يومياً قد تكون نصف ساعة أو أكثر ولذلك يتم تهيئة عقولهم بشكل تدريجي لتقبل أي معلومات جديدة أما الطلاب الآخرون فيذاكرون قبل الاختبار بيومين أو في ليلة الاختبار فقط حيث يريدون حفظ كتاب أو مذكرة دروس نصف

سنة في ليلة واحدة وهذا غير معقول ولذلك يحدث لديهم تشويش وذلك لأن عقولهم غير مهيأة لذلك الأمر.

وهذا الأمر يشبه بشكل كبير اللاعب أو الرياضي الذي يتدرب بشكل يومي فهذا مهيأ لأي مباراة أما الرياضي الذي يتدرب قبل المباراة بيومين أو أسبوع فهذا لايستطيع إكمال المباراة لأنه لم يتدرب جيداً وليس لديه القدرة على ذلك.

درّب عقلك على تعلم شيء جديد كل يوم ولو معلومة واحدة أو عليك بالقراءة ولو لوقت قصير وسوف تجد الفائدة مع الوقت كما قال الرسول ﷺ : (خير العمل أدومه وإن قل) وذلك لأنك إذا تعلمت معلومة يومياً فسوف تحصل على أكثر من ٣٠ معلومة شهرياً فماذا لو تعلمت أكثر.

فكّر!

إذا قرأت كل يوم ساعة فإنك سوف تقرأ ٣٦٥ ساعة سنوياً وهو ما يعادل قراءة (١٥) يوماً و(٢٠) ساعة متواصلة من دون توقّف.

شيءٌ يسير يوصلك إلى أمر عظيم مع الوقت

فلماذا نتكاسل؟



التفكر والتأمل

النظر في جمال الكون والمخلوقات هو من التفكر في خلق الله عز وجل وجميل صنعه، وثمراته كثيرة ومنها:

إدراك عظمة الخالق والتأمل في بديع قدرته وصنعه كما قال سبحانه: (صنع الله الذي أتقن كل شيء).

وكذلك فإن التفكر في آيات الله ومخلوقاته يزيد الإيمان بالله وذلك لمعرفة قدرة الله و من يتفكر في مفاصله وعظامه وعضلاته كيف يحركها كيفما يريد ونبضات قلبه وجريان دمه وقوة سمعه وبصره والعقل الصحيح فيعلم نعمة الله عليه فيشكر الله كما قال تعالى:  وفي أنفسكم أفلا تبصرون ﴿.

لابد للإنسان أن ينظر كيف علمه الله كيف يتكلم وكيف يمشي ويقرأ وشكر الله على ذلك قال تعالى: ﴾ علم الإنسان ما لم يعلم ﴿.

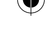
إن التفكر في خلق السماوات والأرض والجبال والإبل من الأمور التي تجعل العبد يدرك أن الله خلقه لأمرٍ عظيم وهو عبادته كما قال تعالى: ﴿إن في خلق السماوات والأرض واختلاف الليل والنهار لآياتٍ لأولي الألباب* الذين يذكرون الله قياماً وقعوداً وعلى جنوبهم ويتفكرون في خلق السماوات والأرض ربنا ماخلقت هذا باطلاً سبحانك فقنا عذاب النار﴾.

قال الرسول ﷺ : (من أصبح منكم آمناً في سربه معافى في جسده عنده قوت يومه فكأنما حيزت له الدنيا بحذافيرها)

فتأمل وتفكر ماذا تملك !!!




أيها الموظف




رزقك الله وظيفة وأعطاك ماتريد وجعلك مؤتمن على بعضٍ من أحوال الناس فضيعتها وأهملت الأعمال التي تخص الناس وضيعت أوقاتهم ومصالحهم.

أيها الموظف ! لماذا كل هذا الإهمال؟

ألم تعلم أن الله عليك رقيب كما قال:

﴿ وكان الله على كل شيء رقيباً ﴾ [الأحزاب:٥٢] وأن دعاء الناس ليس ببعيدٍ عنك. فأنت تستطيع إنجاز معاملاتهم ولكن لماذا لاتفعل ذلك؟

وقفة !

ما موقفك لو كنت مكان أحدهم؟





حماس




يبدأ الطلاب حياتهم الدراسية بحماس وإصرار على النجاح ولكن لا يعرفون ماهي الطريقة الصحيحة للقراءة والكتابة وتنظيم الوقت ثم يأتي والديهم ويقولوا لابنهم: ذاكر دروسك واجتهد وكن أحسن من الطلاب الآخرين.

كيف يكون الطالب أحسن من الآخرين وهو لا يعرف من أين يبدأ ولا يحسن طريقة المذاكرة؟!

فيجب على الوالدين أن يُعلموا أبناءهم الطريقة الصحيحة للقراءة والكتابة وتنظيم الوقت وإزالة العوائق والصعوبات التي تواجهه بشكل تدريجي ولاينشغلوا عنهم ولكن يخصصون لهم وقت محدد ولو نصف ساعة يوميا.

من الأشياء المهمة ألاّ يضع الوالدان حواجز بينهم وبين أولادهم بل

يعطونهم الحرية في الأسئلة ويبتعدون عن كل شيء يحطم مشاعرهم فالأطفال إذا خافوا من آبائهم فلن يتجرؤوا على سؤالهم ولذلك إذا واجهتهم مشكلة لم يستطيعوا حلها فستنهار معنوياتهم لأنهم لا يجدوا أحداً يساعدهم.

اجعل أبناءك أصدقاءك وضع قوانين للدراسة واللعب والمزاح والوقت ووجه الأبناء بأسلوب جميل بطريقة صحيحة وضع جوائز لمن يرتب وقته بين اللعب والدراسة.




خجول




الإنسان الخجول دائماً يتجنب الناس وهو في خوف دائم ومتردد وغير واثق من نفسه وغالباً ما يتجنب المواجهات مع الناس.

ما هو السبب؟

- عدم الشعور بالأمن عندما كانوا أطفالا بحيث أنهم لم يعتمدوا على أنفسهم بشيء لأنهم خائفون من الفشل أو العقاب ولذلك لايستطيعوا ممارسة مهاراتهم لعدم وجود من يشجعهم.
- الحماية الزائدة التي تجعلهم اعتماديين على غيرهم بحيث أنهم يجدون كل شيء متوفراً لهم مثل الدفاع عنهم ضد الآخرين في كل صغيرة وكبيرة وعندما يكبرون ويريدون أن يتعاملوا مع الحياة ولا يستطيعون وذلك بسبب الشعور بالخجل والخوف من الوقوع في

الأخطاء أمام الآخرين.

- الإهمال وعدم الاهتمام من الوالدين وزيادة على ذلك توجيه النقد للأطفال واتهامهم بأنهم غير قادرين على إنجاز أي شيء.
- المضايقة من الآخرين مع عدم وجود حماية مثل أن يعتدي عليه الآخرون ويسخرون منه ولا يجد من يحميه منهم ويعلمه كيف يواجههم ويتعامل معهم ولذلك تجده ينطوي على نفسه ويبتعد عن الآخرين ويزداد خجلاً.
- المعاملة المتقلبة من الوالدين وذلك بأن يكونوا متساهلين معه ويعطونه مايريد وفجأة تتغير المعاملة للشدة والحزم والمعاملة القاسية ولذلك تجد الطفل لا يعتمد على والديه لعدم وضوحهم معه وكذلك عندما يهدده والديه فمرة ينفذون التهديد ومرة لا فتجده يتجنب فعل أي شيء خوفاً من التهديد مثل أن يفعل شيئاً واحداً فمرة ينهرونه ومرة يكافئونه ولا يدري هل فعله صحيح أم خاطئ؟

ماهو الحل؟

- القدوة الحسنة وذلك بأن يكون ما تأمر به تفعله وما تنهى عنه تجتنبه.
- الوضوح في المعاملة وعدم التقلب فيها حتى يعرف الطفل الشيء الصحيح من الخطأ.
- تدريب الطفل على الجلوس مع الناس وعدم تعويده على الوحدة والانطوائية





- التشجيع والمكافأة على ثقته بنفسه وفعل الأشياء المفيدة الاختلاط مع الناس.
- عدم نقده ومعاقبته عندما يخطئ وإنما يتم توجيهه وتعليمه بأن هذا العمل غير صحيح.
- الاستماع للأطفال وإعطاؤهم الحب والاهتمام وتعليمهم كيف يقولوا (لا) واحترام آرائهم.
- تعليمه بأن الثقة بالنفس هي التوازن ومعرفة الإنسان لنفسه وقدراته وتعليمه أن كل إنسان يخطئ وليست المشكلة في الخطأ ولكن المشكلة تكون في عدم الاستمرار فيه.













الكذب عند الأطفال

للكذب عند الأطفال أسباب كثيرة وأهمها القدوة بحيث أن الطفل يتأثر بوالديه ومن يربيه وكذلك يكذب الطفل ليتجنب العقاب وغيرها وهناك أنواع مربوطة بأنواع الكذب عندهم ومنها:

- الكذب الخيالي: وفيها يستخدم الطفل خياله ليخلق بطولة وهمية يتمنى أن يكون عليها ولينتزع إعجاب الآخرين وفي هذا النوع يجب ألّا يحكم على الطفل بالكذب ولكن يوضح له الفرق بين الحقيقة والخيال وهذا النوع يشبه كثيراً الشعر والقصص الخيالية لأن أغلبها ليس صحيحاً وإنما هي من الخيال. ولذلك لا نقول للشاعر بأنه كذاب لأن الشعر أغلبه من الخيال.
- الكذب الالتباسي: وهو أنه لا يفرق بين الخيال والحقيقة ومثاله كأن يسمع قصة خيالية أو يرى الطفل حلماً في منامه وفي الصباح يرويها

كأنها قصة حقيقة وذلك أن الطفل يروي ذلك ويعتبره حقيقة لأن الحقائق تلتبس عليه ولايستطيع أن يتذكر ذلك الحدث فيرويها قصة للآخرين الذين يتهمونه بالكذب وهذا يشبه الكذب الخيالي.

- الكذب الادّعائي: ويحدث ذلك عندما يشعر الطفل في نقص في ذاته ويريد أن يكمل ذلك النقص يدّعي بأنه يملك أشياء مثل الألعاب الكثيرة والملابس الجميلة ويبالغ في ذلك أو أن يكذب على المدرس عندما يطلب منه حضور والده ويدعي أنه مسافر وذلك لتقصيره في دروسه وفي هذا النوع يجب أن يبادر والديه في علاج مشكلته وذلك بتفهم الحاجات النفسية التي حصل بسببها الكذب ومحاولة إشباعها وتوجيهه وإرشاده للطريقة الصحيحة في التفكير في الأمور والحكم عليها.



- الكذب الانتقامي: وهو أن يضع الطفل الخطأ واللوم على شخص يكرهه أو يغار منه وهذا الكذب خطير جداً وذلك أن الطفل يخطط للكذب ويصر عليه وقد يستمر معه حتى يكبر وهناك أمثلة كثيرة على ذلك منها ذلك الطالب الذي حقد على أحد الطلاب المتفوقين ووضع في حقيبته حبوب مخدرة وبلغ الشرطة عنه فأخذته الشرطة وبعد ذلك ثبتت براءة ذلك الطالب المتفوق ولكن بعد ماذا؟ وكل ذلك حقدا وحسداً لأنه أفضل منه.
- الكذب الدفاعي: وهذا يحدث حينما يخاف الطفل من العقوبة ولذلك يجب على الوالدين أن لا يتوعدوا أولادهم بالعقاب





ويرهبونهم في ذلك.

ولذلك يجب أن يكون الوالدان والمربون واضحين مع أولادهم وأن يوضحوا لهم الأشياء التي تكون غير واضحة لديهم وأن يشجعوا الأطفال على الصدق ويعطونهم جوائز من أجل صدقهم واعترافهم بالحقيقة حتى يعرفوا قيمة الصدق.











لماذا يغضب الأطفال؟



الأطفال هم زينة الحياة وروعتها وبيت بلا أطفال كشجر بلا ثمر عنوانهم اللعب والمرح ولكن فجأة يغضبون وتتكدر خواطرهم فينقلب وضعهم إلى أسوأ حال فيبدأ بالعبث والتكسير وضرب من حوله وإزعاج أهله

فما هو السبب؟

يغضب الطفل عند الإرهاق أو الجوع ولذلك يجب عدم إهمال هذين الأمرين لأن الطفل عندما يكون منغمساً في اللعب ينسى الأكل حتى يتعب ويرهق وعند ذلك تجده يغضب لأي شيء مثلاً لو فقد لعبة أو خسر اللعبة عندما يفشل في إتمام عمل ما مثل الواجب وكذلك تكيف الطفل بعمل فوق طاقته ولذلك يجب البحث في السبب

الرئيسي في الغضب
ومن الأسباب كذلك عندما نريد منه أن يفعل شيئاً مثل الأكل أو أن يذهب إلى النوم فإنه يرفض ويعاند لأنه يريد أن يستمر في اللعب ولذلك من الأفضل أن نضع وقت محدد للعب(مدة عشر دقائق أو ربع ساعة أو غيره) وبعدها تخبره أن الوقت انتهى وكذلك وقت النوم حتى يتعود على النظام ويجب أن يكون التعامل مع الطفل بأسلوب مناسب.

يجب أن يستغل الوالدان فترة الغضب لعلاج الغضب وذلك عندما يطلب الطفل شيئا ولا يُعطى ويغضب من أجل ذلك فمن الأفضل أن لا تحقق رغبته إلا بعد إخباره بأن الغضب لا يحقق له ما يريد ويقال له: يجب أن لا تغضب عندما تطلب شيئاً وإلا فلن أعطيك هذا الشيء لأن الغضب عادة سيئة ولن يفيدك في تحقيق ما تريد مرة أخرى فإذا وافق فأعطه مايريد.



يجب أن يصبروا عليه لأنه سوف يكرر الغضب مرة أخرى ويجب أن يفعلوا معه مثل المرة الأولى وبعد ذلك يحرم مرة واحدة ويخبر أن سبب حرمانه هو الغضب.



تذكر أن الطفل لابد أن يغضب لأنه لايعرف كيف يتصرف أو يطلب حاجته أو يعبر عن شعوره ولكن يجب تعليمه أن يبتعد عن الغضب بشكل تدريجي وبأسلوب حسن ومناسب لوضعه وعمره.



المراهقة




المراهقة عند الإنسان هي مرحلة الاقتراب من الاكتمال والنضوج الجسمي والعقلي والنفسي والاجتماعي وهي مرحلة ما قبل الرشد وهذه المرحلة في الغالب تكون مابين العمر من ١٣- ٢١ سنة وقد تتأخر أحياناً وليست كل هذه المرحلة مراهقة ولكنها تكون في هذه الحد وقد لا تتعدى سنتين عند بعض الشباب .

إن أخطر مرحلة يمر بها الإنسان هي مرحلة المراهقة التي يحدث فيها الكثير من التغيرات الجسمانية والعقلية والنمو السريع للهرمونات والرغبات الجنسية القوية والرغبة في تكوين علاقات مع الجنس الآخر ويكمن خطرها لأنها المرحلة التي ينتقل فيها الإنسان بين الطفولة إلى الرشد وفيها يريد الشاب أو الشابة أ ن يثبتوا وجودهم وينشأ الصراع بين ما يريد الشباب والأهل لأن كُلاً منهم يريد أن يتحكم.



من الخصائص المهمة التي يجب أن تعرفها الأسرة النمو الفكري عند المراهق بحيث يفسر الأمور تبعاً لهواه بغض النظر هل فعله صحيح أم خطأ وكذلك يحب الاستقلالية وأن يكون له كلمة بين أهله والشباب مما يجعله يتصادم معهم ثم يأتي بعد ذلك العناد ليثبت أنه على صواب وكذلك تزيد عنده الرغبة في تقليد الآخرين ليكون مثلهم مثل تكوين علاقات الحب وقد يوجهها بطريقة خاطئة مثل أن يكون الحب من أجل الجنس وقد يحب صديقه للغرض ذاته أو يبحث عن الحب الوهمي من خلال المعاكسة للفتيات ليثبت أنه مثل أصحابه.



ولذلك يجب على الأهل أن يتعاملوا مع هذه المرحلة بحكمة ووعي ومراعاة رغبات المراهقين وتعليمهم الأسلوب الصحيح للتعامل مع الحياة وهذه المرحلة خاصة وتوجيههم في التعامل معها بطريقة صحيحة وخير دليل لنا في التعامل مع الشباب الرسول ﷺ عندما أتاه شاب وقال له أئذن لي في الزنا يا رسول الله فغضب من عند الرسول وزجروه فردهم عنه واقترب من الشاب فقال له: أتحبه لأمك

فقال الشاب: لا والله جعلني الله فداك

فقال: ولا الناس يحبونه لأمهاتهم

ثم قال له: أتحبه لابنتك فقال الشاب : لا والله يا رسول الله جعلني الله فداك

فقال له الرسول: ولا الناس يحبونه لبناتهم

ثم قال أتحبه لأختك ؟ فقال : لا والله ، جعلني الله فداك . قال : ولا



الناس يحبونه لأخواتهم . قال أتحبه لعمتك ؟ قال : لا والله ، جعلني الله فداك . قال : ولا الناس يحبونه لعماتهم . قال أتحبه لخالتك ؟ قال: لا والله ، جعلني الله فداك . قال : ولا الناس يحبونه لخالاتهم . قال: فوضع يده عليه ، وقال : اللهم اغفر ذنبه ، وطهر قلبه ، وحصن فرجه. فلم يكن بعد ذلك الفتى يلتفت إلى شيء.

انظر كيف تعامل الرسول ﷺ مع هذا الشاب بحيث تعامل معه بالحكمة والموعظة الحسنة والتوجيه الصحيح وعلمه أن هذا الفعل غير صحيح بأسلوب رائع.

ماذا لو زجره القوم وطردوه ولم يوضحوا له أن هذا الفعل خطأ؟



إن الشاب في هذه المرحلة يعتقد أن فعله صحيح وطرده سوف يزيده إصراراً على فعله لإثبات وجوده وليفعل ما يراه صحيحاً لأنه يحكم بعاطفته أكثر من عقله في الغالب.



فالمراهق كالزجاج يتأثر بأي شيء فالحجارة تكسر الزجاج والحرمان والتوبيخ يحطم المراهق والأوساخ تجعل الزجاج غير واضح والتعامل المتقلب مع المراهق يجعله مشوش الفكر لا يدري أين الصواب من الخطأ. يجب الوضوح مع المراهق ومعاملته بالأسلوب الذي يفهمه وليس ما نفهمه نحن لأنه يرى الحياة بنظره شيئاً ونراها شيئاً آخر.






واهزم كل عسير

أنا لست بحاجة أحد(أمي وأبي)




تسير الأيام وتمضى الشهور وتنقضي الأعوام وكثير من الناس منغمس في شبابه بالأحلام الجميلة والمستقبل المشرق مشغولٌ مع أعماله وأصحابه في هذه الحياة عن أقرب الناس إليه وهم والديه الذين تعبوا من أجله وسهروا الليالي لراحته الذين أوصى بهم الله فقال ﴿ وقضى ربك ألاّ تعبدوا إلا إياه وبالوالدين إحساناً ﴾ [الإسراء٢٣] وقال سبحانه يأمرنا بطاعة الوالدين وخفض الجناح لهما : ﴿ واخفض لها جناح الذل من الرحمة وقل ربِّ ارحمهما كما ربياني صغيراً ﴾ [الإسراء٢٤] وقال الرسول ﷺ عندما سأله أحد الصحابة عن من أحق الناس بحسن الصحبة فقال له: أمك وكرر ذلك ثلاثاً وفي الرابعة قال أبوك. فالوالدان لهم حق عظيم فلابد من مراعاة مالهم من حق. أيها الشباب غداً ستصبحون آباءً فماذا تتمنون؟

هل تحبون أن يعاملكم أبناؤكم كما كنتم تعاملون آباءكم؟
اختاروا لأنفسكم أي معاملة تحبون!!





واهزم كل عسير

أبنائي لا يحبونني




يشتكي كثيراً من الآباء والأمهات بأن أولادهم لا يريدونهم ولا يحبون الكلام معهم ويفضلون الجلوس مع الآخرين وكذلك الجلوس مع الأصدقاء خارج المنزل وأن كل شيء متوفر لديهم ولا ينقصهم شيء من متطلبات الحياة

فما هو السبب؟

إن كل ما تفعله أيها الإنسان تجده أمامك ولذلك إذا كنت تريد الحب فيجب أن تعطيه وإذا أحببت أن تعامل بأسلوب حسن وأخلاق جميلة فعامل الناس بما تريد كما قال الرسول ﷺ (عامل الناس كما تحب أن يعاملوك).

ولذلك الأكل والشرب والملابس والسيارة أشياء مهمة جداً ولكن توجد أشياء خفية لايعلمها كثيراً من الناس لاتقل أهمية عن متطلبات

الحياة من أكل وشرب وغيرها وهي التقدير والاحترام والحب وغيرها من الأشياء المهمة.

يجب على الوالدين أن يكسبوا أولادهم من خلال التعامل معهم بالأسلوب المناسب وإعطاؤهم الحب والحنان والاهتمام والتقدير وكذلك الاستماع إلى ما يريدونه من رغبات وتوجيههم بحكمة ووعي وليس بأسلوب السلطة والقوة وذلك لأن الابن إذا لم يجد الاهتمام والتقدير في البيت من الوالدين فسوف يبحث عنه عند غيرهم.





أعطهم من وقتك واصبر على أخطائهم وامدحهم على الأفعال الحسنة وعاملهم بطريقة واضحة ولاتكن متقلباً في التعامل لأن ذلك يجعلك غير واضح عندهم فيبتعدون عنك.







عامل الناس بما يرضي ربك

إن حسن التعامل مع الناس يعتبر شيئاً جميلاً والأجمل أن تعاملهم من أجل أن يرضى عنك الله وأن تعفو عنهم وترحمهم لأنك تريد عفو الله ورحمته كما قال الرسول ﷺ (الراحمون يرحمهم الرحمن) وكما قال في حديثٍ آخر(كان رجل يداين الناس ، فكان يقول لفتاه : إذا أتيت معسرا فتجاوز عنه ؛ لعل الله أن يتجاوز عنا ، فلقي الله فتجاوز عنه) وكذلك فإن من عفا عن الناس فإن الله يغفر له كما قال الله تعالى ﴿ وليعفو وليصفحوا ألا تحبون أن يغفر الله لكم والله غفور رحيم ﴾.

فمعاملتك للناس كما تحب أن يعاملوك جميلة ولكن الأجمل أن تعاملهم بما يرضي الله.







الرزق والأجل




انشغل الناس بالحياة في طلب الرزق ونسوا ما خلقوا من أجله وهو العبادة كأنهم لا يعلمون أن الرزق مكتوب وأن كل إنسان لن يخرج من هذه الدنيا إلا وقد استوفى رزقه وأجله كاملان.

لقد قسم الله الرزق بين العباد بالتساوي وكثيرٌ من الناس لا يعلم ذلك فقد قال الله تعالى﴿نحن قسمنا بينهم معيشتهم في الحياة الدنيا﴾ ومعنى ذلك أن الناس تختلف في الأرزاق فمن الناس من رزقه الله المال والصحة ولم يرزق الراحة ومنهم من رزق المال والراحة ولم يرزق الصحة فكثيرٌ من الناس يملك الملايين ولكن يعاني من الأمراض مثل مرض ضغط القلب أو السكر أو الإعاقة أو السرطان وغيرها الكثير.

الراحة تعني الراحة الجسدية والنفسية فبعض الناس مرتاح جسدياً فاقد للراحة النفسية وبعضهم العكس فلا تنشغل في رزقك وبما

يملكه الناس ولا تستعجل فإن الكثير يستعجل فيأخذ رزقه حراماً.
من استعجل الرزقَ بالحرام مُنِع الحلالَ كما رُوِي عن علي رضي الله عنه أنه دخل مسجد الكوفة فأعطى غلامًا دابته حتى يصلي، فلما فرغ من صلاته أخرج دينارًا ليعطيه الغلام، فوجده قد أخذ خطام الدابة وانصرف، فأرسل رجلا ليشتري له خطامًا بدينار، فاشترى له الخطام، ثم أتى فلما رآه علي رضي الله عنه، قال سبحان الله! إنه خطام دابتي، فقال الرجل: اشتريته من غلام بدينار، فقال علي رضي الله عنه: سبحان الله! أردت أن أعطه إياه حلالا، فأبى إلا أن يأخذه حراما!.
فأنت تملك الكثير ولكن لا تنظر إلى ما تملك ولو نظرت لما تملك لنسيت ما عند غيرك وحمدت الله على ما عندك.
وقد قيل اعمل لدنياك كأنك تعيش أبداً وأعمل لآخرتك كأنك تموت غداً فلا تلتفت للرزق والأجل ولكن انظر إلى ما تعمل من عمل هل ينفعك ويرضي ربك وذلك هو المطلوب فقد قال أحد السلف رحمهم الله: يا ابن آدم تؤتى كل يوم برزقك وأنت تحزن، وينقص عمرك وأنت لا تحزن، تطلب ما يطغيك وعندك ما يكفيك.
إن أشغال الإنسان في الدنيا لا تنتهي حتى ينتهي عمر الإنسان ولذلك فأهم شيء تنظر إليه هو طاعة ربك بفعل الخير وترك الشر.








ماذا تحتاج من الدنيا ؟!

في يوم من الأيام استدعى الملك وزرائه الثلاثة وطلب منهم أمراً غريباً !

طلب من كل وزير أن يأخذ كيس ويذهب إلى بستان القصر

وأن يملأ هذا الكيس للملك من مختلف طيبات الثمار والزروع

كما طلب منهم ألاّ يستعينوا بأحد في هذه المهمة و أن لا يسندوها إلى أحد آخر استغرب الوزراء من طلب الملك و أخذ كل واحد منهم كيسه وانطلق إلى البستان فأما الوزير الأول فقد حرص على أن يرضي الملك فجمع من كل الثمرات من أفضل وأجود المحصول وكان يتخير الطيب والجيد من الثمار حتى ملأ الكيس.

أما الوزير الثاني فقد كان مقتنعاً بأن الملك لا يريد الثمار ولا يحتاجها لنفسه وأنه لن يتفحص الثمار فقام بجمع الثمار بكسل وإهمال فلم

يتحرَّ الطيب من الفاسد حتى ملأ الكيس بالثمار كيف ما اتفق.

أما الوزير الثالث فلم يعتقد أن الملك سوف يهتم بمحتوى الكيس أصلا فملأ الكيس بالحشائش والأعشاب وأوراق الأشجار.

وفي اليوم التالي أمر الملك أن يؤتى بالوزراء الثلاثة مع الأكياس التي جمعوها فلما اجتمع الوزراء بالملك أمر الملك الجنود بأن يأخذوا الوزراء الثلاثة ويسجنوهم على حدة كل واحد منهم مع الكيس الذي معه لمدة ثلاثة أشهر في سجن بعيد لا يصل إليهم فيه أحد كان، وأن يمنع عنهم الأكل والشراب

فاما الوزير الأول فضل يأكل من طيبات الثمار التي جمعها حتى انقضت الأشهر الثلاثة

وأما الوزير الثاني فقد عاش الشهور الثلاثة في ضيق وقلة حيلة معتمدا على ما صلح فقط من الثمار التي جمعها

أما الوزير الثالث فقد مات جوعاً قبل أن ينقضي الشهر الأول.

وهكذا اسأل نفسك من أي نوع أنت فأنت الآن في بستان الدنيا لك حرية أن تجمع من الأعمال الطيبة أو الأعمال الخبيثة ولكن غدا عندما يأمر ملك الملوك أن تسجن في قبرك في ذلك السجن الضيق المظلم لوحدك ، ماذا سوف ينفعك غير طيبات الأعمال التي جمعتها في حياتك الدنيا





صلة الرحم

صلة الرحم هي زيارة الأقارب والإحسان إليهم وحب الخير لهم دفع الصدقة على الفقير منهم ومساعدة المحتاج مشاركتهم أفراحهم وأحزانهم وغيرها. وجزاء من يصل الرحم عظيم في الدنيا والآخرة فقد قال الرسول ﷺ : (من سرّه أن يبسط له في رزقه وينسأ له في أثره فليصل رحمه) ومعنى ذلك أن الله يبارك له في رزقه ويزيده ويطيل في عمره كما أنها من أسباب دخول الجنة كما قال الرسول ﷺ (يا أيها الناس أفشوا السلام ،وأطعموا الطعام،وصلوا الأرحام،وصلوا بالليل والناس نيام،تدخلوا الجنة بسلام) وأن الله يصل من وصل الرحم ويقطع من قطعها كما قال ﷺ (الرحم معلقة بالعرش تقول: من وصلني وصله الله،ومن قطعني قطعه الله).

إن صلة الرحم ليست فقط بالزيارة ولكن بالإحسان إلى الأقارب

والدعاء لهم بالخير كما أن الصلة لمن لا يزورك أفضل أنواع الصلة. فلا تقل من وصلني وصلته ومن قطعني قطعته. لأن هذه مكافأة للواصل على ما يفعل مثل الذي يقول أعطني عشرة ريالات وسوف أردها لك غداً فهذه فيها أجر ولكن ليست مثل الذي يعطي شيئاً ويرجو جزاءه من الله.

وهناك أسباب تمنع الناس من صلة الرحم ومنها: عزة النفس والكبر عندما يكون أحدهما غنياً أو الظن السيئ بأن هذا القريب يريد شيئا أو العتاب الشديد للزائر مما يجعله يكره الزيارة مرة أخرى وكذلك التكلف الزائد من صاحب البيت وهو مما يضيّق عليه ويجعل الزائر يبتعد عن الزيارة لهذا السبب وكذلك قلة الاهتمام بالزائر وهو عكس ما سبق ومن الأفضل التوسط في ذلك حتى لاينحرج الزائر أو يغضب.




صِل رحمك من أجل الله و لا تفعلها من أجل الناس واستقبل من زارك ابتسامة وطلاقة وجه.



واهزم كل عسير

الصدقة




أمرنا الله بالصدقة رحمة بنا وتطهيراً لأنفسنا من الذنوب وبركة لأموالنا كما قال تعالى: ﴿ ياأيها الذين آمنوا أنفقوا مما رزقناكم ﴾.

الصدقة تزيد بركة المال وتنميه كما قال الرسول ﷺ : (ما نقصت صدقة من مال) وتطفي غضب الرب كما قال ﷺ : (صنائع المعروف تقي مصارع السوء، وصدقة السر تطفئ غضب الرب) وكذلك تمحو الخطايا كما قال ﷺ (والصدقة تطفئ الخطيئة كما يطفئ الماء النار) كما أنها وقاية من النار كما قال ﷺ : (فاتقوا النار ولو بشق تمرة) كما أنها علاج للأمراض كما قال الرسول ﷺ : (داووا مرضاكم بالصدقة) وغيرها الكثير من الفوائد.

عندما يتصدق الإنسان يجب عليه أن تكون من مال حلال وأن يخلص الصدقة لله ولا يتصدق من أجل أن يمدحه الناس وألَّا يمنّ صدقته

ومن الأفضل ألّا يخبر بها أحداً وأن يجعل الصدقة شكراً لله على النعمة ورحمة بالمحتاجين.

واهزم كل عسير

الدعاء



الدعاء يعني إظهار الافتقار إلى الله والبراءة من الحول والقوة كما يكون في الثناء على الله والدعاء هو العبادة كما قال الرسول ﷺ (الدعاء هو العبادة).

تغافل أو غفل كثيراً من الناس عن دعاء الله عندما يحتاجون شيئاً أو تواجههم مشكلة ونسوا قول الله تعالى﴿ وإذا سألك عبادي عني فإني قريب أجيب دعوة الداعِ إذا دعان ﴾ [البقرة١٨٦] قوله سبحانه: ﴿ وقال ربكم ادعوني استجب لكم ﴾ [غافر٦٠]

ولذلك كان عمر بن الخطاب رضي الله عنه يقول: إني لا أحمل همَّ الإجابة، ولكن أحمل هم الدعاء، فمن رزق الدعاء فإن الإجابة معه وذلك أن من دعا الله فلن يخيب وسوف يستجاب دعاؤه و يدخرها الله أو يرد عنه شراً كما قال الرسول ﷺ : (ما من رجل يدعو الله

بدعوة ليس فيها إثم، ولا قطيعة رحم، إلا أعطاه الله بها إحدى ثلاث خصال: إما أن يعجل له دعوته، أو يدخر له من الخير مثلها، أو يصرف عنه من الشر مثلها». قالوا: يا رسول الله، إذًا نكثر. قال: «الله أكثر).

من الأشياء المهمة التي لابد للإنسان أن يعرفها أن مما يمنع استجابة الدعاء المال الحرام والمطعم والمشرب الحرام والمعاصي وكذلك فإنه لايجوز الدعاء على من رزقه الله حسداً وحقداً كما إن للدعاء آداب يستحب أن يفعلها الإنسان ومنها الصلاة على النبي ﷺ والتوجه إلى الله بكل جوارحك وألَّا تدعي وأنت لاهٍ عمّا تقول والتيقن بالإجابة كما قال الرسول ﷺ (ادعوا الله وأنتم مُوقنون بالإجابة، واعلموا أن

الله لا يستجيب دعاءً من قلبٍ غافل لاهٍ) وتكرار الدعاء ثلاثاً.

الله الذي خلقك ويعلم كل شيء عنك وهو الذي دبّر أمورك فلاتجعل فعل الأسباب يلهيك عن الدعاء ولكن افعلها وادع الله فالمريض يدعو الله ويتعالج عند المستشفيات وهو معلق قلبه بأن الشفاء من عند الله والفقير يطلب الرزق وهو معلق قلبه بأن الله هو الرزاق والطالب يذاكر دروسه ويجتهد وهو متعلق بأن التوفيق من عند الله وكل إنسان له حاجة كذلك.



واهزم كل عسير





فوائد الاستغفار

إن للاستغفار فوائد كثيرة ومن أعظمها أنه يمحو به الله ذنوبنا وخطايانا التي منعتنا الكثير من الأرزاق فعليك بالاستغفار إذا أردت راحة البال والطمأنينة والتمتع الحسن في هذه الدنيا كما قال تعالى: ﴿ وأن استغفروا ربكم وتوبوا إليه يمتعكم متاعاً حسناً ﴾ [هود:٣] وكذلك قوة الأجسام وصحتها كما قال تعالى﴿ وياقومِ استغفروا ربكم ثم توبوا إليه يرسل السماء عليكم مدراراً ويزدكم قوة إلى قوتكم ﴾. [هود:٥٢]

وعليك بالاستغفار إذا لم تُرزق بذرية أو تشكوا من الفقر كما وعدك ربك في قوله تعالى: ﴿ فقلت استغفروا ربكم إنه كان غفارا ۞ يرسل السماء عليكم مدراراً ۞ ويمددكم بأموال وبنين ويجعل لكم جناتٍ ويجعل لكم أنهاراً ﴾ [نوح:١٠] كما قال الرسول صلى الله عليه سلم:

﴿من لزم الاستغفار جعل الله له من كل هم فرجاً ومن كل ضيقٍ مخرجاً ورزقه من حيت من لايحتسب﴾.



راحة البال




لماذا تحمِّل قلبك مالا يستطيعه؟

إذا أردت راحة البال فلا تحقد على أحد ولاتحسد أحد فلن يرتاح حاقد ولاحاسد لأنه أشغل نفسه بأمر لايخصّه وأدخل نفسه بمكانٍ غير مكانه.

الحسد هو تمني زوال النعمة عن الغير .

والحقد: إضمار العداوة على شخص والغضب عليه في القلب.

وهما محرمان كما قال الرسول ﷺ : (لا تباغضوا ولا تحاسدوا ولا تدابروا وكونوا عباد الله إخوانا ولا يحل لمسلم أن يهجر أخاه فوق ثلاث).

أيها الحاقد الحاسد !

ما هو ذنب قلبك وجسمك وعقلك؟

أيها الحاسد الحاقد !

ما هو ذنب أهلك وأصدقاؤك؟

أيها الحاقد الحاسد !

ماهو ذنب عملك وشأنك؟

إن الحسود مهمومٌ ومغمومٌ في رزق غيره وشؤونه مشغولا عن نفسه وأهله.

قال الشاعر:

لله درّ الحسد ما أعدله   بدأ بصاحبه فقتله

أيها الإنسان إن لقلبك حقا فلا تشغله بالهموم والغموم والنظر بما في أيدي الناس من الأرزاق ولكن عليك بنفسك فإن راحة البال بالرضا بما آتاك الله وشكره عليه وفك الأغلال التي تُمسك بالقلب من الحسد والحقد والبغضاء.






خاتمة




وفي نهاية مشواري مع هذا الكتاب

أقدم أجمل باقة معطرة بالبخور

وأعذب العطور

ومزيَّنة بالورد والزهور

لكل من قرأ كتابي وقلب صفحاته والسطور

فلكم مني جزيل الشكر لإعطائي من وقتكم الثمين

وقراءة كلماتي وحروفي

اسأل الله أن يوفقني وإياكم لما يحبه ويرضاه.

أخوكم: أحمد الرشيدي

بعض المراجع





كتاب التفكير السلبي والتفكير الإيجابي. إبراهيم الفقي. دار الراية للنشر في مصر. ٢٠٠٨م

كتاب أكتشف ذاتك. بشير الرشيدي. دار إنجاز بالكويت. ٢٠١٣م

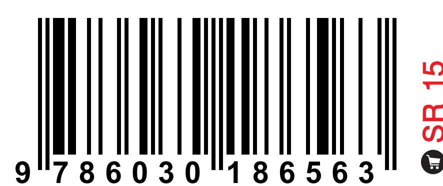


من الأشياء الجميلة أن يستفيد الإنسان
من أخطائه وتجاربه ويتعلم منها؛ ولكن
من الأجمل أن يستفيد من تجارب الآخرين
ويتعلم منها...
في هذا الكتاب؛ أُهدي لكم بعض المفاهيم
والمبادئ التي تعلمتها من الحياة..



أَحْمَد مُحَمَّد شْنيبر الرَّشيدي
@Ahmadalrsheedip
ahmadalrsheedi@hotmail.com



9 786030 186563
SR 15

دار وجوه للنشر والتوزيع
Wojooh Publishing & Distribution House
www.wojoooh.com
WOJOOOH
المملكة العربية السعودية – الرياض
الهاتف: 4562410 الفاكس: 4561675
للتواصل والنشر:
info@wojoooh.com
www.facebook.com /wojoooh
@wojoooh1